

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**(IN)SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DAS  
ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA  
UNIVERSIDADE PÚBLICA DE CORUMBÁ-MS**

**GEISIELY SANCHEZ CAMPOS**

**CORUMBÁ  
2019**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**(IN)SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DAS ESTUDANTES DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE  
CORUMBÁ-MS**

Monografia apresentada por GEISIELY SANCHEZ CAMPOS, ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – *Campus* do Pantanal, como um dos requisitos para a obtenção do título de Professor de Educação Física.

Orientadora:  
DR.<sup>a</sup> EDINEIA APARECIDA GOMES RIBEIRO.

CORUMBÁ  
2019

GEISIELY SANCHEZ CAMPOS

**(IN)SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DAS ESTUDANTES DO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE  
CORUMBÁ-MS**

**BANCA EXAMINADORA**

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Edineia Aparecida Gomes Ribeiro  
(Orientadora) – UFMS/CPAN

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Silvia Beatriz Serra Baruki – UFMS/CPAN

Prof<sup>o</sup>. Dr.<sup>o</sup> Rogério Zaim de Melo – UFMS/CPAN

Data de Aprovação

Dedico este trabalho exclusivamente a minha filha Ana Luíza Sanchez Campos Carrelo, foi pensando em você filha, que tive forças para concluí-lo, você é minha motivação.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente ao criador (Deus), que me proporcionou a vida, sem Ele eu nada sou e é por causa Dele que chego até aqui.

Agradeço também a minha família: mãe (Gladys), pai (Edson), irmãos (Gladiely, Edson Júnior e Elton Lenon) e avó (Catarina) vocês são minha base, minha segurança e meu suporte, amo vocês. E a família que constitui, marido (Cleyton) e filha (Ana Luiza), vocês me transformaram na mulher que sou e agradeço por me compreenderem quando não pude dar a atenção que vocês mereciam, me perdoem. Filha, meu amor, tudo que busco é pensando em você, toda conquista dedico a você.

A minha orientadora Edineia Aparecida Gomes Ribeiro, que prontamente aceitou o convite de me auxiliar neste trabalho, haja vista que durante o processo de graduação não tive muita aproximação com os professores, porém, vi nela a possibilidade de maior interação.

Aos membros da minha banca, Dr.<sup>a</sup> Silvia Beatriz Serra Baruki e Dr.<sup>o</sup> Rogério Zaim de Melo, pela disponibilidade em participar desta, e pelas colaborações.

Ao corpo docente desta universidade que desde 2015 até os dias finais, transmitiram o conhecimento a cada um de nós. Uns doutores, uns mestres e outros especializados, alguns não mais nesta cidade, outros somente foram substitutos, porém, todos tiveram a mesma importância e conquistaram minha admiração, o meu muito obrigada a: Carlo Henrique Golin; Cleia Renata T. de Souza; Sarita de M. Bacciotti; Cezar Barbosa Santolin; Mariana Biagi Batista; Fabiano Antônio dos Santos; Hellen Jaqueline Marques; Micheli Vergínia Ghiggi; Isabella Fernanda Ferreira; Guilherme Afonso M. de B. Marins; Marcos Sergio Tiaen; Bruno Henrique de Oliveira; João Gilberto F. W. S. M. de Andrade; Mauro P. Mota; Rogério Caldeira; Gualter de B. e M. Barbosa; Solange G. Fabi; Claudia Natacha B. Dagel; Andressa Santos Rebelo; Luiz Bernadino L. da Silva; Elaine Maia Leite e ao mais recente, Deyvid Tenner de Souza Rizzo, que mesmo com

pouco contato, tem minha gratidão, pois cedeu minutos da aula para que eu aplicasse minha pesquisa.

Sou grata em especial à uma pessoa que me incentivou muito, pra ser mais enfática me “obrigou” a retomar os estudos, que me fez compreender que o estudo e o saber são as únicas coisas que ninguém pode me furtar. Dr.<sup>o</sup> José Henrique, gratidão pelos conselhos, se hoje concluo um curso superior, 80% dessa conquista se deve ao senhor. Também à sua esposa Leila, que se tornou uma grande amiga e tenho profunda admiração.

Ao “quarteto fantástico”, que em sua primeira formação era constituído por mim, Eveline, Thaynara e Ziziani que precisou transferir-se de cidade e de curso, logo após a transferência dela, a Laura ocupou a vaga, porém, desistiu do curso. Então, chegamos a formação final, na qual foi incluída a Marta. Todas vocês são especiais, e têm a minha gratidão. Mas, a amiga/irmã que Deus colocou em meu caminho para me orientar, incentivar, fazendo eu enxergar o meu potencial, é a minha querida Veva (Eveline), obrigada amiga pelo apoio, por cada momento vivido ao seu lado, você simplesmente é a melhor amiga que Deus poderia ter preparado para mim, é como digo sempre: Você é *the best*.

Aos “soberanos”, que assim como eu, também estão findando esta graduação, além das três já mencionadas no quarteto, agradeço a essa turma incrível e que até mesmo os professores elogiavam dizendo que era “a turma mais diferenciada e especial” que passou durante esses dez anos de existência do curso. Assim sendo, obrigada Adriany Helena; Alessandra; Aliny Dienifer; Ana Claudia; Brenda; Ingrid; Julian; Larissa Ellen; Lauriane; Luan; Marielli Naira; Ranon e Thamires, vocês farão parte da minha história para sempre, gratidão à vocês. E aos demais que por motivos aleatórios não conseguiram concluir conosco: Francisco; Karina e Matheus, vocês também são queridos, pois, também fizeram parte de toda essa “loucura” que vivemos.

E por fim, agradeço à todas as estudantes que participaram como amostra nesta pesquisa, muitíssimo obrigada!

“Menina, não seja hipócrita.

Você é mais bela do que “padrões” impostos pela sociedade. Você é mais do que críticas destrutivas sobre o seu corpo, ou sobre a maneira que se veste. Se efetivamente tivesse que existir determinado padrão de beleza, todas nós nasceríamos iguais. Eu entendo que seus próprios reflexos no espelho, às vezes parecem distorcidos, e você não se satisfaz com isso, mas isso é correspondente a ideais de beleza construídos socialmente. Você é maravilhosa assim, com todas as suas “imperfeições”. Você é glamorosa, mesmo sendo “muito magra” ou “gordinha”. Você continua sendo apaixonante com suas inúmeras estrias e celulites. Você continua demasiadamente linda, mesmo que adquiriu algumas cicatrizes pelo corpo. Nada disso modifica a sua beleza.

Você é diva sim! Se aceite.”

*(Serena R. Aguiar)*

## RESUMO

A imagem corporal tem sido alvo de extrema preocupação para as pessoas da contemporaneidade, resultando em cuidados exacerbados com o corpo e, muitas vezes, extrapolando a normalidade em busca de um padrão de beleza institucionalizado como o ideal pela sociedade. O presente estudo teve por objetivo avaliar a (in)satisfação com a imagem corporal das estudantes do curso de Educação Física de uma instituição pública de ensino superior de Corumbá MS. Trata-se de um estudo transversal que teve a participação das estudantes do curso de educação física de uma instituição pública de Corumbá, MS, selecionadas por conveniência. Foram entrevistadas 65 estudantes, com idade de 18 a 47 anos. Para a coleta de dados, foram utilizados os questionários BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*), Escala de Silhuetas e um questionário com três questões abertas que foi elaborado pela pesquisadora. Os resultados obtidos mostraram que 60% (n=39) das estudantes declararam ausência de insatisfação e 40% (n=26) apresentam algum nível de insatisfação. Com relação à percepção corporal, 62% (n=40) gostariam que o tamanho corporal fosse menor em relação à situação corporal atual. Observou-se que 38% (n=20) das estudantes com idade  $\geq 20$  anos estavam com excesso de peso. As jovens com idades de 18 e 19 anos (n=13) apresentaram IMC adequado. Sobre a influência da mídia em relação à insatisfação corporal, verificou-se que 89% (n=58) relataram que a mídia tem poder de influenciar na imagem corporal. Além disso, 51% (n=33) das entrevistadas descreveram que sofrem cobranças em relação ao corpo por estar cursando Educação Física. A maioria, 71% (n=46) delas disse que buscou procedimentos com intuito de melhoria da aparência corporal. Conclui-se que, existe a ausência e também presença de insatisfação corporal nas estudantes do curso de educação física e a maioria tem uma percepção diferenciada do seu corpo. Elas afirmaram ainda que a mídia e redes sociais podem influenciar na imagem corporal, bem como buscaram alternativas para melhorar o corpo e declararam serem constantemente cobradas pela sociedade por fazerem parte do curso de educação física, devendo ter uma boa forma física.

**Palavras-chave:** Imagem corporal; Insatisfação corporal; Estudantes.



## RESÚMEN

La imagen corporal ha sido objeto de extrema preocupación para las personas de la contemporaneidad, resultando en cuidados intensificados con el cuerpo y, muchas veces, extrapolando la normalidad en busca de un patrón de belleza institucionalizado como el ideal por la sociedad. El presente estudio tuvo por objetivo valorar la (in)satisfacción con la imagen corporal de las estudiantes del curso de Educación Física de una institución pública de enseñanza superior de Corumbá MS. Se trata de un estudio transversal que tuvo la participación de las estudiantes del curso de educación física de una institución pública de Corumbá, MS, seleccionada por conveniencia. Se entrevistó a 65 estudiantes, con edad de 18 a 47 años. Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*), Escala de Siluetas y un cuestionario con tres preguntas abiertas que fue elaborado por la investigadora. Los resultados obtenidos mostraron que 60% (n=39) de las estudiantes declararon ausencia de insatisfacción y el 40% (n = 26) presentan algún nivel de insatisfacción. Con respecto a la percepción corporal, el 62% (n = 40) les gustaría que el tamaño corporal fuera menor en relación a la situación corporal actual. Se observó que 38% (n = 20) de las estudiantes con edad  $\geq 20$  años estaban con sobrepeso. Las jóvenes con edades de 18 y 19 años (n = 13) presentaron IMC adecuado. Sobre la influencia de los medios en relación a la insatisfacción corporal, se verificó que 89% (n = 58) relataron que los medios tienen poder de influenciar en la imagen corporal. Además, el 51% (n = 33) de las entrevistadas describieron que sufren cobranzas en relación al cuerpo por estar cursando Educación Física. La mayoría, 71% (n = 46) de ellas dijo que buscó procedimientos con la intención de mejorar la apariencia corporal. Se concluye que existe la ausencia y también la presencia de insatisfacción corporal en las estudiantes del curso de educación física, la mayoría tiene una percepción diferenciada de su cuerpo. Ellas afirmaron además que los medios y redes sociales pueden influir en la imagen corporal, así como buscaron alternativas para el cuerpo y declararon ser constantemente cobradas por la sociedad por formar parte del curso de educación física, debiendo tener una buena forma.

**Palabras clave:** Imagen corporal; Insatisfacción corporal; Estudiantes.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Caracterização da amostra (as estudantes do curso de Educação Física), separadas por semestre .....	27
Quadro 2- Classificação do estado nutricional das estudantes do curso de Educação Física, $\geq 20$ anos de idade .....	28
Quadro 3 – Classificação da insatisfação corporal das estudantes, separadas por semestres.....	29

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	12
1.1. Objetivo Geral	15
1.2. Objetivos Específicos	15
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b>	16
2.1. A percepção da imagem corporal	16
2.2. A insatisfação com a imagem corporal	18
2.3. Padrão de beleza, mídia e Educação Física	20
<b>3. MÉTODOS</b>	24
3.1. Caracterização do estudo	24
3.2. Caracterização dos sujeitos	24
3.3. Instrumentos e Procedimentos	25
3.4. Análise Estatística	26
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	27
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	35
<b>REFERÊNCIAS</b>	36
<b>APÊNDICES</b>	41
Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	42
Apêndice B. Questionário - Influências, cobranças e procedimentos em busca de um corpo “melhor”	44
<b>ANEXOS</b>	45
Anexo A. Escala de Silhuetas, Kakeshita, Idalina Shiraishi (2008)	46
Anexo B. <i>Body Shape Questionnaire (BSQ-34)</i> , Cooper et al, (1987)	47

## 1 INTRODUÇÃO

É notório que a sociedade contemporânea está cada vez mais preocupada com o corpo, e dependendo da ótica, essa preocupação pode ser satisfatória, ou não. A todo instante a indústria corporal e a mídia lançam equipamentos, produtos de beleza, módulos de exercícios e dietas, dentre outros protocolos julgados como saudáveis, para aquisição ao “corpo perfeito”.

Segundo Marcuzzo et al. (2012, p.944): “a sociedade contemporânea assiste deslumbrada à passagem dos “corpos perfeitos” que invadem progressivamente todos os espaços da vida moderna.”

Garrini (2007) acredita que o corpo passou a ser um valor cultural no qual o indivíduo se adequa a determinado grupo e conseqüentemente se destaca neste e que este corpo sendo “perfeito”, “bem delineado” e em “boa forma” o consagra, representa vitória, domínio e controla o seu próprio destino.

Dar-se-á ênfase, nos meios que visam somente o culto ao corpo, com objetivos relacionados ao “corpo perfeito” esteticamente, ou seja, com evidência a um corpo visualmente formoso, atraente e esbelto.

A mídia por se tratar de uma tecnologia acessível à praticamente toda a população, tem uma potência muito grande em influenciar as pessoas, seja por intermédio de televisão; rádio; revistas; jornais; internet, enfim, diariamente dissemina mecanismos de aquisição ao tal “corpo perfeito”.(DAMASCENO; 2008)

Presume-se que as maiores influenciadoras atualmente possam ser as redes sociais, tais como: Instagram e Facebook devido ao acesso a estas terem se tornado cada vez mais comum, tendo em conta que podem ser acessadas até mesmo por um aparelho celular, isto é, podem ser vistas em qualquer hora e lugar.

Um novo fenômeno que tem chamado atenção [...] as blogueiras, que hoje migraram para o Instagram [...]. Celebrizadas pelas redes sociais da internet, elas usam este espaço para promover gostos e tendências, e com isso acabam criando objetos de desejo para quem as segue e, conseqüentemente, gerando consumo para as marcas que as utilizam como modelos. (GENTIL; 2019, p.10)

Assim, estas redes citadas, utilizam-se de pessoas famosas, blogueiras conhecidas, profissionais da nutrição e da educação física dando orientações de como obter um corpo melhor visualmente e conseqüentemente, de forma camuflada induzindo as pessoas à insatisfação com a imagem corporal atual, devido a tantas publicações evidenciando a importância de se ter esse modelo de corpo como um referencial.

O conceito de corpo belo e/ou perfeito passou por significantes transformações, havendo tempos em que o belo era ser o mais natural possível, em outro, deveria conter músculos definidos visíveis, já na atualidade, quanto mais magro mais belo este é considerado. (SIQUEIRA; FARIAS, 2008).

Diante desse excesso de pressões, com o propósito de padronização a um modelo de corpo como referência, que não se respeita as particularidades fisiológicas, a genética, o querer e gosto individualizado que todas podem e devem ter, sem que sejam taxadas e julgadas, as pessoas tornam-se vulneráveis a essas imposições e tornam-se insatisfeitas com a imagem corporal.

Assim, Maldonado (2009, p.66) esclarece que “a mulher, especialmente bombardeada pelo seu grupo social e pelos veículos de mídia, deixa de buscar sua identidade para buscar identificação.”

A imagem corporal conforme Tavares (2003), “são as maneiras que a pessoa define o seu corpo, e está integrada aos processos sensorial e psicodinâmico”.

Entende-se, portanto, que a imagem corporal está relacionada ao que sentimos, pensamos e como nos comportamos em relação a estes e está interligada ao social, pois, nossas atitudes e ações são determinadas pela cultura da sociedade que vivemos.

Por se tratar de um assunto em voga, porém, não contemporâneo, haja vista que a insatisfação corporal já fora abordada em outros tempos, ascende nas pessoas a necessidade de fazerem parte desse meio que estipula qual corpo é aceitável perante a sociedade, assim, procuram adaptá-lo visando aceitação, visibilidade e reconhecimento e na maioria das vezes realizando ações que afetam a saúde física, mental e até mesmo o convívio social, pois possuem receio de se tornarem diferentes da padronização.

Assim sendo, em vivências obtidas no âmbito acadêmico, verificou-se que muitas estudantes mesmo sendo integrantes do curso de Educação Física, que estuda constantemente o corpo, no qual aborda diferentes concepções sobre este, e que tem o objetivo de desconstruir todo esse conceito de padronização e perfeição, ainda sim, sentem-se pressionadas a aderirem os ditos padrões de beleza que lhes são impostos diariamente, e muitas vezes causando-lhes frustrações em relação à imagem corporal.

Esta pesquisa poderá ser benéfica como fundamentação para futuros professores que buscam compreensão acerca desta temática, para o trabalho com mulheres e meninas, compreendendo assim, os fatores que influenciam no desenvolvimento da insatisfação com a imagem corporal e adquirindo respaldos para melhor auxiliá-las em aceitarem o corpo, adquirirem novos hábitos de promoção a saúde e afins.

Portanto, justifica-se esta pesquisa, objetivando conscientizar as estudantes a respeito do corpo que possuem, em um processo consistente e coerente na busca de uma melhor qualidade de vida e aceitação do corpo, adotando hábitos saudáveis na alimentação e na prática de atividades físicas. Visando a possibilidade de intervenções para aquisição de uma concepção crítica sobre o tema, e assim, obterem um arsenal para lidar com o futuro público que irão trabalhar.

A presente pesquisa contempla a revisão bibliográfica, a qual aborda a percepção da imagem corporal, a insatisfação com a imagem corporal e o padrão de beleza, mídia e Educação Física. E ainda, o delineamento da pesquisa de campo com os resultados e discussão. Diante do exposto, as questões que nortearam o estudo foram: Existe presença de insatisfação corporal entre as estudantes do curso de educação física de uma universidade pública de Corumbá, MS? A rede social pode influenciar na percepção corporal destas mulheres?

### **1.1 Objetivo Geral**

Avaliar a (in)satisfação com a imagem corporal das estudantes do curso de Educação Física de uma universidade pública de Corumbá MS.

### **1.2 Objetivos Específicos**

- Analisar a percepção do tamanho e as formas corporais das estudantes do curso de Educação Física.
- Diagnosticar o estado nutricional por meio do autorrelato das estudantes.
- Discutir a relação da (in)satisfação com a imagem corporal e a influência da mídia e da área que escolheram atuar (Educação Física).

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Esta seção foi subdividida em três tópicos: A percepção da imagem corporal; A insatisfação com a imagem corporal e Padrão de beleza, mídia e Educação Física.

### 2.1 A percepção da imagem corporal

A imagem corporal é tão presente, que até mesmo em nossas falas diárias nos referimos às pessoas por adjetivos que a contempla. Por exemplo: quando nos referimos à determinada pessoa com intuito de explicarmos quem ela é, o que utilizamos para descrevê-la normalmente é: aquela baixinha/alta, magrinha/gordinha, enfim, sempre correlacionada a imagem, como se a imagem corporal fosse a identidade das pessoas.

Ao abordarmos a imagem corporal, entendemos que esta envolve vários mecanismos, dentre eles os que são construídos socialmente, através destes, nos comportamos seguindo regras, leis e padrões preestabelecidos.

Segundo Barbosa (2011), as pessoas aprendem a avaliar seu corpo através da interação com os demais e o ambiente que vive, ou seja, existe uma constante troca e comparação entre estas, e assim conseguem decifrar o corpo e como este se posiciona na sociedade.

E por se tratar de uma temática alvo de discussões ininterruptas, buscaremos conceituá-la para melhor compreensão.

De Azevedo Marques et al (2012, p.554) entendem que

A imagem corporal é a visualização mental que o indivíduo faz de seu próprio corpo. Trata-se de uma espécie de 'retrato mental', ou seja, ilustração que a pessoa faz de sua aparência física, seu tamanho, sua imagem e a forma de seu corpo, expressando sentimentos relacionados a essas características.

Muitas vezes essa visualização mental fica afetada, e acarreta em transtornos mentais. Torres et al (2005, p.2) menciona que



O Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é um transtorno mental que se caracteriza por afetar a percepção que o paciente tem da própria imagem corporal, levando-o a ter preocupações irracionais sobre defeitos em alguma parte de seu corpo [...] Essa percepção distorcida pode ser totalmente falsa (imaginária) ou estar baseada em alterações sutis da aparência, resultando numa reação exagerada a respeito, com importantes prejuízos no funcionamento pessoal, familiar, social e profissional.

As pressões que sociedade intensifica a todo instante estereotipando o corpo com um modelo único a seguir, e este sendo referência de belo e perfeição, cobranças de pessoas do próprio convívio, pais, cônjuges e até mesmo amigos para que haja mudança de hábitos voltados à melhoria da aparência física, abalam emocionalmente e conseqüentemente deturpam a imagem que a pessoa possui sobre o seu corpo.

Já Cash e Pruzinsky; apud Barros (2005, p.551) menciona que estes elaboraram sete afirmações que melhor abrangem o conceito de imagem corporal, são elas:

1. Imagem corporal refere-se às percepções, aos pensamentos e aos sentimentos sobre o corpo e suas experiências. Ela é uma experiência subjetiva.
2. Imagens corporais são multifacetadas. Suas mudanças podem ocorrer em muitas dimensões.
3. As experiências da imagem corporal são permeadas por sentimentos sobre nós mesmos. O modo como percebemos e vivenciamos nossos corpos relata como percebemos a nós mesmos.
4. Imagens corporais são determinadas socialmente. Essas influências sociais prolongam-se por toda a vida.
5. Imagens corporais não são fixas ou estáticas. Aspectos de nossa experiência corporal são constantemente modificados.
6. As imagens corporais influenciam o processamento de informações, sugestionando-nos a ver o que esperamos ver. A maneira como sentimos e pensamos o nosso corpo influencia o modo como percebemos o mundo.
7. As imagens corporais influenciam o comportamento, particularmente as relações interpessoais.

Então, compreende-se que a imagem corporal não interfere somente no contexto cognitivo, ou seja, em áreas que englobam o pensamento e o raciocínio que temos de nós mesmos, pode-se dizer que a imagem corporal é uma construção que fazemos, sobre as dimensões do corpo, suas formas e tamanho,

mas também sobre a forma com que lidamos com nossos sentimentos e atitudes no contexto físico, afetivo e social.

## **2.2 A insatisfação com a imagem corporal**

Sabemos que, o corpo feminino passa por mudanças constantes, envolvendo diferentes fatores como: idade; emagrecimento/engordar; gestacional, hormonal; dentre outros. (MORI; COELHO, 2004)

Essas mudanças podem ser tanto interiores como exteriores, porém, abordaremos as exteriores, a aparência física propriamente dita, que consequentemente pode ocasionar a insatisfação com a imagem corporal.

Ao explorá-la, podemos compreender que esta é uma rejeição que as pessoas possuem com a imagem corporal, ou seja, não estão satisfeitos com o que vêm, como afirma Adami (2008, p.143): “[...] a insatisfação corporal pode ser definida como a avaliação negativa do próprio corpo. ”

Diante disso, mudanças comportamentais se desenvolvem, como o desejo de esconder ou modificar características no corpo, com procedimentos estéticos, cirurgias plásticas, e até mesmo rejeição às situações sociais que poderiam ser agradáveis.

Conforme já mencionado, algumas pessoas quando encontram-se insatisfeitas com a imagem corporal preferem o isolamento do que a sociabilização, pois, sempre que há encontros, sentem-se autocobradas e também há cobrança dos demais, por não terem ou estarem com o corpo “perfeito”. Percebem que as diferenças, os biotipos físicos, a individualidade, nem sempre são respeitados e talvez pelo receio de sofrerem julgamentos, preferem o afastamento para não serem vistas como diferentes ou até mesmo fracassada por não ter o autocontrole ao ponto de conseguir atingir o ideal de corpo que é disseminado nas mídias e na sociedade.

Já Thompson apud Alvarenga; (2010, p.45) diz que “A insatisfação corporal é usada para avaliar a discrepância entre a imagem corporal real e a idealizada.”

Entende-se que a insatisfação corporal, além de fazer com que seja internalizado o descontentamento da imagem corporal, também tem o poder de

idealizar um corpo que talvez não se enquadre a identidade biológica individual que a pessoa possui.

Desta forma, busca-se mecanismos para aquisição de um corpo diferente do real, e estes ligados a saúde física, mental e o convívio social.

Em relação à saúde física, nota-se que, as pessoas insatisfeitas estão sempre recorrendo a dietas para perda de peso rápido, buscando mecanismos de como obterem maior índice de perda de massa corporal, sujeitando-se a atividades físicas intensas, pois, acreditam que estar com excesso de gordura corporal, é uma associação ao desleixo, a falta de força de vontade e a ausência de saúde, assim, apelam até mesmo a medicamentos que prometem auxílio ao emagrecimento, inibidores de apetite, termogênicos e afins. (CUNHA, 2008)

Conforme mencionado por Braggion; Matsudo; Matsudo, (2008, p.15), “O conhecimento da importância dos hábitos de saúde e da prática de atividade física regular também são imprescindíveis para a manutenção da saúde”, ou seja, devem obter um conhecimento prévio dos procedimentos realizados para que o desejo pelo corpo “perfeito” não se transforme em consequências ainda maiores a saúde

Deixam de consumir alguns nutrientes essenciais para a sobrevivência, e na maioria das vezes, os fazem sem qualquer orientação, simplesmente adotam esses comportamentos de maneira impulsiva, e desta forma, podendo acarretar em alguns transtornos alimentares.

Saikali et al (2004, p.165) relatam

A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal. Está presente, na anorexia nervosa, um inexplicável medo de ganhar peso ou de tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso, ou mais intensamente, uma supervalorização da forma corporal como um todo ou de suas partes, classicamente descrito como distorção da imagem corporal.

Existe também as que se enxergam magras demais, mesmo acreditando que o estabelecido como padrão ideal é ser magra, as que estão num nível de magreza abaixo desse ficam instigadas à alcança-lo, assim, recorrem a suplementos vitamínicos, dietas com alto índice de carboidrato e até mesmo aos

esteroides anabolizantes, pois o que se veicula na mídia são reportagens com imagens reafirmando constantemente um “corpo perfeito”, e este é livre de gorduras, celulites, estrias, cicatrizes, flacidez, enfim, um corpo com musculaturas definidas, rígido e sem máculas.

Quando percebem que, para atingirem o tal “corpo perfeito” e o padrão estabelecido é um processo que demanda um determinado tempo, uma rotina específica com treinos, alimentação voltada ao objetivo, e que todos esses processos envolvem profissionais especializados, e que, não é simplesmente adotá-los por conta própria, conforme mencionado anteriormente, torna-se algo utópico para a maioria, pois, exige muito rigor e doutrinação.

Nesse ínterim, a pessoa que passa por insatisfação corporal, se vê com vergonha, sente que é diferente, que está fora do padrão normal e se autoexclui, deixa de se sociabilizar com os demais, afetando assim a convivência social.

Sentem a necessidade de o quanto antes estarem englobadas nesse contexto, procuram por um caminho mais “fácil” e veloz para tal, e recorrem as cirurgias plásticas voltadas a estética, e muitas vezes não se atentando aos prós e contras que qualquer procedimento cirúrgico oferece, uma vez que, atualmente a facilidade para realizá-las está cada vez mais acessível.

Estas se tornam um mecanismo de alcance mais rápido ao objetivo, pois, através delas o corpo se torna moldável, bastam algumas horas e o cirurgião modela o corpo, podendo retirar gordura das áreas consideradas avantajadas e aplicá-la em áreas que estão em desvantagem, remover excesso de pele, dentre outros procedimentos que as aproximem do padrão de “corpo perfeito” e de beleza que lhes imputam diariamente.

### **2.3 Padrão de beleza, mídia e Educação Física**

A busca desenfreada por uma aparência externa impecável está presente a todo o momento, talvez por haver tanta cobrança por parte da sociedade as pessoas vêm se tornando submissas ao culto ao corpo, esquecendo-se de que cada uma possui sua estrutura física individualizada e que dificilmente ou talvez impossivelmente consiga se moldar em um único modelo de corpo.

Então, remete-se a um dilema existente neste contexto, uma busca incessante em seguir um padrão de beleza, isto é, o desejo de tornar o corpo igual ao que é tido como referência. De Freitas (2010, p.392) o conceitua da seguinte maneira: “[...] o padrão de beleza corporal seria um conjunto de características que um corpo deveria apresentar para ser considerado como belo por um determinado grupo de indivíduos. ”

Pensando nesse padrão imposto, entende-se que as pessoas têm que tê-lo como base para o sucesso e este seria sinônimo de realização, autonomia, beleza e autoestima alta e a felicidade. As pessoas supervalorizam a beleza, como se esta fosse condição necessária para viver em sociedade, tornando-a como virtude essencial para aceitação social.

E como essa pesquisa foca-se nas mulheres, procura-se entender como essa mulher contemporânea o compreende este padrão.

Podemos destacar que:

A mulher da atualidade tem almejado ser o reflexo do padrão de beleza imposto pela sociedade, tornando-se escrava de produtos que vendem uma imagem feminina bela e perfeita aos olhos do mundo. Não se encaixando nesse padrão, cria uma consciência corporal deturpada, manifestada por baixa autoestima e incapacidade de provocar desejo em alguém. (OLIVEIRA; 2008, p.523)

Estas são mais cobradas a se padronizarem e não somente no quesito de um corpo belo, mesmo que muitas vezes são vistas como retrato da beleza, mas também, com regras de bons costumes. É um tanto curioso como essa cobrança acontece desde cedo, com as ditas “regras de meninas” dentre elas: senta direito; meninas não sentam de pernas abertas, tenha modos; se continuar comendo desse jeito vai virar uma baleia e não vai arranjar um namorado; assim você vai ficar pra titia; dentre outras, como se desde o início da vida elas passassem a ser regradas para serem exatamente aquilo que a sociedade espera delas e, assim, serem bem aceitas e reconhecidas.

Existe mulher que se enxerga de uma maneira totalmente distorcida do real, inúmeras vezes achando-se feia, gorda, baixa/alta, enfim, por conta de perceber-se fora do contexto preestabelecido e não se sentir encaixada naquilo que ditam ser o padrão de beleza, assim como afirma Novaes et al, (2003, p.11),

“a imagem da mulher e do feminino continua associada à beleza, havendo cada vez menos tolerância para os desvios nos padrões estéticos socialmente estabelecidos.”

Devido a mídia e as redes sociais propagarem em revistas, jornais, blogs e afins um corpo visivelmente modificado, as pessoas com corpos reais, ou seja, o corpo natural, tendem a sentir a autoestima abalada, pois, os corpos apresentados, sempre são esculpidos, magros, sem manchas, sem celulites, enfim, uma “perfeição” muitas vezes inatingível.

Nos dias atuais aumenta-se o número de casos de óbitos de pessoas que buscam esculpir o corpo na intenção de se enquadrarem no padrão estipulado como ideal.

A procura por mudanças no corpo está tão desacerbada que as pessoas buscam mecanismos de se encaixarem no dito corpo ideal e não estão atentando-se a coisas básicas, como procurar um profissional habilitado para tais procedimentos.

Os telejornais têm anunciado com frequência casos de pessoas que sofrem danos e até mesmo vêm a óbito por não se informar a respeito do profissional, por se submeter a procedimentos caseiros, com produtos que muitas vezes são irregulares e proibidos.

Entende-se que essa ânsia desenfreada de estar inserido no padrão de beleza que a sociedade mantém, nada mais é do que algo irreal, inatingível e insalubre para a grande maioria. Pois, além de serem métodos que envolvam um certo valor financeiro, deve-se manter uma frequência, manutenção e cuidados específicos.

Este padrão torna-se uma necessidade para pessoas que dependem do corpo para a sobrevivência, que o utiliza como ferramenta de trabalho como modelos; fisiculturistas e não necessariamente as demais, porém, não é visto dessa maneira, assim, todos buscam estar neste contexto, pois, conforme se divulga, esse padrão seria real e atingível, basta dedicação, rotina e uma boa situação financeira.

A Educação Física por sua vez, como uma disciplina escolar tem o objetivo de formar cidadãos críticos, emancipados e que pensem o corpo muito além da estética, como nos diz Gonçalves e Azevedo (2008, p.129)

[...] Educação Física tem um papel primordial na busca por concepções que visem à emancipação corporal e sua ressignificação, por meio de um discurso crítico da realidade em que o indivíduo está inserido, não se portando como mera reprodutora, para que mudanças efetivas nos atuais paradigmas que norteiam o corpo possam ser concretizadas e assim se possam combater os mecanismos de reprodução dos padrões estéticos referidos. Com isso ela construirá novas formas de interação entre o homem e seu corpo.

Cabe ao professor, preparar suas aulas visando esse fim, idealizando que os alunos não acatem tudo o que a sociedade propaga, mas sim, que possam se empoderar, se aceitar e compreender que padrões estabelecidos não precisam necessariamente ser seguidos.

Conforme Maldonado (2009, p.60)

Nos parece fundamental que a Educação Física tenha como tema de discussão em sala de aula este padrão corporal, as influências culturais sobre este padrão de beleza, as estratégias que a mídia utiliza para divulgá-lo, os produtos e procedimentos oferecidos pelo mercado da beleza e finalmente oferecer uma oportunidade de que os alunos possam refletir sobre que corpo desejam ter.

A Educação Física pode ter a mídia como aliada, trazendo a realidade que a contemporaneidade enfrenta diante dessa temática, com depoimentos, matérias de procedimentos que não obtiveram sucesso, casos de óbitos e também casos positivos nos quais as pessoas obtiveram êxito, como pessoas que venceram a obesidade, que realizam atividades físicas visando uma saúde melhor, e pessoas que se aceitam do jeito que são e conseqüentemente abordando assim os prós e contras da temática em questão.

### 3 MÉTODOS

#### 3.1 Caracterização do estudo

Realizou-se uma pesquisa de corte transversal, como nos afirma Bastos; Duquia (2007, p.231)

Os estudos transversais consistem em uma ferramenta de grande utilidade para a descrição de características da população, para a identificação de grupos de risco e para a ação e o planejamento em saúde. Quando utilizados de acordo com suas indicações, vantagens e limitações, podem oferecer valiosas informações para o avanço do conhecimento científico.

Abrangendo as abordagens quantitativa e qualitativa, com o objetivo de analisar a insatisfação com a imagem corporal destas estudantes, a percepção que estas possuem do tamanho e as formas corporais; o estado nutricional por meio do autorrelato das mesmas e discutir a relação da insatisfação com a imagem corporal com influência da mídia e da área que escolheram atuar, na ânsia de adquirir respaldos plausíveis para melhor auxiliá-las.

Explicando sobre as abordagens qualitativa e quantitativa

A relação entre quantitativo e qualitativo, entre objetividade e subjetividade não se reduz a um *continuum*, ela não pode ser pensada como oposição contraditória. Pelo contrário, é de se desejar que as relações sociais possam ser analisadas em seus aspectos mais “ecológicos” e “concretos” e aprofundadas em seus significados mais essenciais. Assim, o estudo quantitativo pode gerar questões para serem aprofundadas qualitativamente, e vice-versa (MINAYO; SANCHES, 1993, p. 247).

#### 3.2 Caracterização dos sujeitos

Participaram da pesquisa as estudantes, com idades de 18 a 47 anos, devidamente matriculadas no curso de Educação Física (Licenciatura) de uma instituição pública de ensino superior, localizada na cidade de Corumbá-MS.

Após o levantamento, por meio do SISCAD (Sistema de Controle Acadêmico e Docente) com a coordenação do curso, observou-se que existiam 75 estudantes matriculadas no curso de Educação Física no ano 1º semestre do



ano de 2019. Elas foram convidadas a participar, devendo assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), conforme determina a resolução 196/96-II.26 do Conselho Nacional de Saúde. A amostra final foi constituída por 65 mulheres, pois nos dias destinados as coletas, nove delas estavam ausentes e uma foi excluída pelo fato de estar gestante. Não houve exclusão devido ao preenchimento incompleto dos instrumentos.

### **3.3 Instrumentos e Procedimentos**

Para realização da pesquisa, foram realizadas visitas nas salas de aula e com autorização do professor do dia, as estudantes foram convidadas e informadas sobre a pesquisa. Após os esclarecimentos, elas receberam um questionário contendo três questões abertas que foram elaboradas pela pesquisadora (Apêndice B). A primeira pergunta tinha o intuito de compreender a visão das jovens mulheres a respeito da mídia e das redes sociais, e como esses mecanismos atuam na propagação de um corpo considerado “perfeito”. Na segunda, teriam que responder se o fato de escolherem o curso de Educação Física lhes imputam cobranças a respeito da imagem corporal, e por fim, se já realizaram algum procedimento (dieta, exercícios, cirurgias e outros) visando à melhoria da imagem corporal.

Com relação à percepção da imagem corporal, aplicou-se o instrumento denominado Escala de Silhuetas, proposto por Shiraishi (2008), composto por 15 figuras. Neste instrumento, o sujeito precisa selecionar a figura que represente a imagem corporal atual, bem como a imagem corporal que gostaria de ter (Anexo A).

Para avaliar a insatisfação corporal, utilizou-se o questionário BSQ-34 (*Body Shape Questionnaire*) idealizado por Cooper et al. (1987), que avalia o grau de preocupação com a imagem corporal, a sensação de sentir-se obesa e a própria discrepância relacionada ao corpo. Esse instrumento foi traduzido por Di Pietro et al., (2003), sendo composto por 34 questões com seis opções de respostas: 1-nunca; 2-raramente; 3-às vezes; 4- frequentemente; 5-muito frequentemente e 6-sempre. (Anexo B)

Conforme Cordás e Neves apud et al. (2008), a classificação dos resultados deste instrumento, subdivide-se em quatro níveis de percepção da distorção de imagem corporal. Pontuação abaixo de 80 classifica-se como ausência de distorção, ou seja, pessoas satisfeitas com a imagem corporal, pontuação entre 80 a 110 aponta distorção leve; pontuação entre 110 e 140, aponta distorção moderada; e classificação igual ou superior a 140 aponta distorção grave.

O questionário BSQ-34 também permite avaliar o estado nutricional por meio de autorrelato. Assim, foi possível calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) por meio da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Massa Corporal (Kg)}}{\text{Estatura(m)}^2}$$

Para análise do IMC, adotou-se o critério da Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo ele distinto para adolescentes e adultos.

Considerando que no presente estudo, existem estudantes jovens na faixa etária de adolescentes (18 e 19 anos), optou-se por incluí-las na análise. Assim, as jovens de 18 anos foram classificadas da seguinte forma: baixo peso IMC de até 16,7 kg/m<sup>2</sup>, adequado de 16,7 a 25,5 kg/m<sup>2</sup> e sobrepeso a partir de 25,6 kg/m<sup>2</sup>. Para aquelas com 19 anos de idade, os valores foram de baixo peso até 16,9 kg/m<sup>2</sup>, adequado de 16,9 a 25,8 kg/m<sup>2</sup> e sobrepeso a partir de 25,9 kg/m<sup>2</sup>.

Para as mulheres consideradas adultas, os valores de classificação foram da seguinte forma: baixo peso < 18,5 kg/m<sup>2</sup>, adequado ≥ 18,5 e < 25 kg/m<sup>2</sup>, sobrepeso ≥ 25 e < 30 kg/m<sup>2</sup> e obesidade ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>.

### 3.4 Análise Estatística

Os dados coletados foram organizados em uma planilha idealizada para essa finalidade, usando o programa *Microsoft Office Excel* (2013) e os resultados foram expressos pela estatística descritiva em frequência absoluta, frequência relativa média e desvio padrão.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 65 estudantes. Observou-se que a maioria tem  $\geq 20$  anos de idade, seis delas tinham 18 anos e sete estavam com 19 anos de idade.

O quadro 1 mostra as características das estudantes, separadas por semestre.

Quadro 1- Caracterização da amostra, separadas por semestre.

Semestre	1º (n=20)	D.P	3º (n=20)	D.P	6º (n=11)	D.P	≥ 8º (n=14)	D.P
	Média		Média		Média		Média	
Idade	22,1	5,0	20,5	1,9	26,1	8,4	28,3	8,9
Massa Corporal (Kg)	60,1	10,3	63,9	14,1	71,7	11,3	66,7	15,1
Estatura (m)	1,61	0,1	1,63	0,1	1,63	0,04	1,64	0,04
IMC	23,2	4,8	24,0	4,3	27,1	4,7	24,9	5,8

Fonte: Própria autora

Quando analisada a percepção do tamanho e as formas corporais das estudantes por meio das Escalas de Silhuetas, verificou-se que 62% (n=40) gostariam que o tamanho corporal fosse menor comparado ao estado atual, 22% (n=14) encontram-se satisfeitas e 17% (n=11) gostariam que o tamanho corporal fosse maior, conforme o autorrelato das mesmas.

Com relação ao estado nutricional, observou-se que as estudantes jovens de 18 e 19 anos apresentaram IMC adequado, sendo a média de 22,3 kg/m<sup>2</sup> (DP= 1,58) e 22,7 kg/m<sup>2</sup> (DP= 2,22), respectivamente.

Para as estudantes com idade  $\geq 20$  anos, os resultados podem ser observados no quadro 2. Considerou-se o excesso de peso para as mulheres que apresentaram sobrepeso e obesidade, sendo 38% delas.

Quadro 2- Classificação do estado nutricional das estudantes do curso de Educação Física,  $\geq 20$  anos de idade.

<b>Classificação do estado nutricional (OMS) 20 a 59 anos</b>	<b>Freq. Absoluta (n)</b>	<b>Freq. Relativa (%)</b>
Baixo peso < 18,5	5	10%
Peso adequado $\geq 18,5$ e < 25	27	52%
Excesso de peso $\geq 25$ a $\geq 30$	20	38%
Total de entrevistadas	<b>52</b>	<b>100%</b>

Fonte: Própria autora

Costa et al (2010) ao investigarem as universitárias de Florianópolis - SC, destacaram os seguintes resultados de insatisfação corporal, 52,6% em universitárias classificadas com sobrepeso e 85,7% nas classificadas com obesidade, concluindo assim que o estado nutricional destas quando comparado com as que se enquadraram na categoria adequada ou até mesmo com baixo peso teve significativa importância nesse descontentamento com a imagem corporal.

De igual forma, Bevilacqua La et al, (2012) em estudo com mulheres de Santa Maria - RS, destacam a prevalência de insatisfação corporal de 78,7% correlacionada ao excesso de peso.

Apesar de o excesso de peso ter influência na insatisfação corporal, como um aspecto psicológico, outros fatores fisiológicos também estão associados com o excesso de peso (obesidade), como a hipertensão arterial, diabetes (tipo 2), doenças cardiovasculares, problemas pulmonares dentre outros (FRANCISCHI et al, 2000).

Quando analisada a insatisfação corporal, de modo geral, verificou-se que 3,1% (n=2) apresentaram insatisfação grave, 9,2% (n=6) declarou insatisfação moderada e 27,7% (n=18) relataram insatisfação leve, sendo que 60% (n=39) mostraram ausência de insatisfação. Quando analisada a insatisfação corporal separada por semestres das participantes (quadro 3), nota-se a presença de insatisfação em todas as turmas.

Quadro 3 – Classificação insatisfação corporal das estudantes, separadas por semestres.

Semestres	Ausência de Insatisfação (< 80 pontos)		Insatisfação Leve (80 a 110 pontos)		Insatisfação Moderada (110 a 140 pontos)		Insatisfação Grave (> 140 pontos)	
	Freq. Abs. (n)	Freq. Rel. (%)	Freq. Abs. (n)	Freq. Rel. (%)	Freq. Abs.(n)	Freq. Rel. (%)	Freq. Abs.(n)	Freq. Rel.(%)
1º	12	<b>31%</b>	4	22%	4	<b>67%</b>	0	0%
3º	12	<b>31%</b>	5	<b>28%</b>	1	17%	2	<b>100%</b>
6º	6	15%	5	<b>28%</b>	0	0%	0	0%
≥8º	9	23%	4	22%	1	17%	0	0%

Fonte: Própria autora

Os resultados mostraram que 40% (n=26) delas apresentam algum grau de insatisfação com a imagem corporal, mas a maioria, 60% (n=39) encontra-se com ausência de insatisfação, contrariando outras pesquisas que abordaram a mesma temática. Coqueiro et al., (2008) observaram que 78,8% para a insatisfação corporal entre os universitários de uma universidade pública de Florianópolis, Santa Catarina. Rech et al., (2010) encontraram a presença de insatisfação corporal em 61,4% das estudantes de educação física de Ponta Grossa, Paraná. O estudo de Ferrari (2012) mostrou que 69,3% das universitárias apresentou insatisfação com a imagem corporal justificada pela associação com o excesso de peso.

Nota-se que o percentual obtido nesta pesquisa foi relativamente menor quando comparados aos valores apresentados pela literatura. Possivelmente a explicação pode ter relação com as diferenças no perfil das estudantes, bem como o número da amostra nas pesquisas, podendo ainda citar a diferença entre os instrumentos utilizados.

Quando questionadas sobre a relação da insatisfação com a imagem corporal, a influência da mídia e da área que escolheram para atuar, 89% (n=58) das estudantes relataram que a mídia e as redes sociais influenciam as pessoas a obterem um físico “melhor” e, conseqüentemente, ficarem insatisfeitas com o corpo atual.

As redes sociais que mais se destacaram entre os relatos das estudantes foram o *Instagram*, seguida de *Facebook*. As respostas abaixo foram selecionadas porque tiveram mais impacto na visão da pesquisadora.

*“Instagram, pois mulheres exibem corpo perfeito e as demais querem seguir como padrão.”* (Participante 1)

*“Instagram, precipício para pessoas que não se sentem bem com o corpo, pois há fotos das famosas com "corpo perfeito" e influenciando a fazer dietas”.* (Participante 47)

*“Facebook, influencia e diminui a autoconfiança, pois cria um padrão de corpo perfeito”.* (Participante 7)

*“Facebook, onde homens machistas difamam as mulheres deixando-as com autoestima baixa, e elas sentem que deveriam ter um corpo melhor”.* (Participante 9)

*“Instagram e Facebook, pois blogueiras mostram como fazer para ficar igual a elas e tem mulher que as seguem justamente pra isso”.* (Participante 33)

No presente estudo, nota-se que 89% das participantes declararam que a mídia e as redes sociais têm forte influência na insatisfação com a imagem corporal.

De igual forma, Lira (2017) conclui em seu estudo aplicado à escolares adolescentes que “As mídias, incluindo as redes sociais, estão associadas à insatisfação da IC de meninas adolescentes”. E que o aumento da insatisfação se evidencia devido a frequência com que estas permanecem conectadas principalmente no Facebook e Instagram.

Ferreira (2008) destaca que o descontentamento dos indivíduos se deu por buscarem um corpo ideal conforme padronizado pela mídia, ou seja, agregando a esta uma parcela de interferência na imagem corporal.

Os espaços das mídias e redes sociais deveriam disseminar empoderamento, estimular a aceitação e elevar a autoestima das pessoas e não somente visar uma padronização dos corpos magros e/ou “sarados” que são exigidos pela sociedade como padrão de beleza. É incabível que em uma

sociedade contemporânea ainda exista esse tipo de ótica sobre os corpos, parece existir uma resistência em compreender que não é preciso que os corpos sejam iguais. É preciso aceitar e respeitar que cada pessoa tem sua estrutura, sua composição genética, e, conseqüentemente, não existe a possibilidade de uma padronização de corpos. Lógico que, deve haver um padrão para mensurar os quesitos relacionados à saúde, as medidas corporais para fins de pesquisa que irão diagnosticar aspectos não saudáveis. Todavia, não as avaliações não devem ser utilizadas como o fim, destacando um corpo ideal para todos. Afinal, cada pessoa possui suas características peculiares.

Sobre a questão relacionada à área que escolheram para atuar, 51% (n=33) delas acreditam que sofrem cobranças em relação à imagem corporal por estar cursando Educação Física. Dentre as cobranças apresentadas pelas estudantes, foram selecionadas aquelas que causam maior impacto na imagem corporal, tais como:

“Cobrança pelos próprios colegas do meio, como: Você deve emagrecer se quer ser professora de Educação Física”.  
(Participante 2)

“Como você faz Educação Física com essa barriga? ”  
(Participante 25)

“Meu tio sempre diz pra eu ter hábitos saudáveis e que deveria emagrecer”. (Participante 28)

“Para a sociedade o profissional de Educação Física tem que ter "corpo perfeito" e não pode ser gorda”. (Participante 46)

“Culturalmente o/a professor (a) de Educação Física tem que estar em forma e promover saúde, já estive cansada em aula e ouvi: Bora, vamos, você não faz Educação Física?”  
(Participante 52)

Quando questionadas sobre apelarem para algum procedimento em busca pela melhoria do corpo, 71% (n=46) das estudantes disseram que já utilizaram de recursos que fazem alusão à melhoria da imagem corporal, destacando-se as dietas, reeducação alimentar, musculação, caminhada, corrida, chás, *shakes* suplementos, vitaminas e exercícios em geral. Abaixo as descrições de algumas das participantes:

“Dieta, musculação, bulimia, chá e *shakes*”. (Participante 28)

“Vitaminas, porém, não deu certo”. (Participante 35)

“Dieta, reeducação alimentar passada por nutricionista”.  
(Participante 37)

“Dieta para ganho e massa muscular, suplementos e musculação”. (Participante 61)

“Passei por procedimentos em obter uma alimentação melhor e saudável, pois sempre tive dificuldade em ganhar peso”. (Participante 65)

Da Silva et al. (2014, p.2) em estudo com adolescentes de Duque de Caxias-RJ, observaram que estas utilizavam-se de mecanismos da “moda” para aquisição de um corpo perfeito.

As dietas “da moda”, práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas carecem de um conhecimento científico, são uma das mais utilizadas por elas, o que é um grande erro, uma vez que essas dietas não oferecem suporte calórico, muito menos o aporte de macro e micronutrientes necessários [...]

Diante do exposto, cabe um alerta em relação ao cuidado com o corpo. O foco não deve ser direcionado somente sob o olhar da estética, ou ainda, de uma aparência ideal frente à sociedade. Mas, sob a luz da prevenção e promoção à



saúde, adotando mudanças comportamentais em relação à alimentação saudável, evitando restrições perigosas à saúde. Além disso, a prática regular de atividades físicas de forma prazerosa.

Dos Santos e Dos Santosd, (2002, p.175) abrangem que

A busca de um corpo esteticamente perfeito e a falta de uma cultura corporal saudável tem levado a população a usar de forma abusiva, substâncias que possam potencializar no menor espaço de tempo possível os seus desejos. Dentre essas substâncias, o suplemento tem um destaque primordial, talvez por falta de uma legislação rigorosa que autorize a sua venda sem receita médica, ou devido às indústrias lançarem constantemente no mercado produtos ditos ergogênicos prometendo efeitos imediatos e eficazes.

A mudança no estilo de vida pode minimizar os problemas de saúde que estão relacionados com a obesidade, podendo evitar também problemas de ordem psicológica como a baixa autoestima, depressão, transtornos alimentares (bulimia, anorexia).

Sichieri et.al (2000, p.229) sugerem que

Os exercícios/atividade física devem ser altamente estimulados, pois aumentam a mobilidade e conseqüentemente a qualidade de vida. Parece haver boas razões para encorajar exercícios regulares e pequena perda de peso, mesmo entre pessoas mais velhas com sobrepeso, com vistas a sua longevidade e qualidade de vida.

Outro aspecto relevante da pesquisa foi o resultado da percepção que as estudantes do curso de educação física possuem em relação ao corpo. Observou-se que a maioria 62% (n=40) gostaria que o tamanho corporal fosse menor em relação à situação atual. Assim, hipoteticamente pode-se dizer que a percepção da imagem corporal retrata a insatisfação com sua imagem. Caberia aqui uma análise mais aprofundada para compreensão dos mecanismos comportamentais e psicológicos, o que não se trata da premissa desta pesquisa, não que, não esteja interligada, porém, não foi o objetivo primordial desta.

Com relação às limitações do estudo, pode-se apontar que o tamanho da amostra e a seleção por conveniência. Sugere-se que outro estudo investigue as variáveis apresentadas neste estudo em estudantes de outros cursos, buscando

fazer uma comparação entre as áreas de estudo. Além disso, a análise utilizada no presente estudo não foi robusta, o que possibilitaria realizar associações ou correlações. O uso de questionário e análise do IMC autorrelatado também pode subestimar ou superestimar os resultados. Todavia, o uso de questionário é um recurso de fácil acesso pela aplicabilidade e pela economia na pesquisa.

Apesar de o estudo apresentar limitações, o aspecto relevante da pesquisa é que até o momento não havia sido apresentado resultados sobre a insatisfação corporal das estudantes do curso de educação física. Os resultados deste estudo poderão contribuir em ações de intervenções na universidade, podendo ter atuação dos cursos de educação física e psicologia, para melhor qualidade de vida das estudantes.

A Educação Física, é vista por senso comum como a área que deve ser referência de corpo à sociedade, e assim, recai sobre esta uma constante cobrança. Os profissionais, muitas vezes, são questionados, exigidos e julgados pela aparência física. A sociedade parece enxergar que o professor de educação física precisa ser espelho da profissão, devendo ter um corpo em plena forma física, pois a educação física propaga um corpo em forma, hábitos e alimentação saudáveis.

Observou-se no presente estudo que o fato de ser estudante do curso de educação física já imputam cobranças em relação ao corpo. Contudo, cabe ao futuro professor de educação física compreender a sua própria identidade corporal e sua representação perante a sociedade.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa investigação pretendeu-se avaliar a (in)satisfação com a imagem corporal, analisar a percepção do tamanho e as formas corporais; diagnosticar o estado nutricional; e discutir a relação da insatisfação com a imagem corporal com influência da mídia e da área da Educação Física.

Pode-se observar que as estudantes apresentaram um índice maior a ausência de insatisfação com a imagem corporal, em contrapartida a percepção que estas têm sobre o tamanho e as suas formas corporais, apresentou maior percentual em desejarem ser menores do que estão atualmente, remetendo assim a um conflito de aceitação entre o corpo real e o corpo “ideal”. Acatando o que se propaga na mídia e nas redes sociais sobre padrão de beleza, isto é, anseiam por um corpo mais magro.

O estado nutricional das estudantes apresentou índice satisfatório, a maioria enquadrou-se em IMC adequado, mas, houve um percentual considerável em relação ao excesso de peso, o que causa uma preocupação em relação à melhoria da saúde.

Coube nesta pesquisa, investigar uma temática que até então não havia sido aplicada com este público alvo, salientando-se de que essas estudantes serão futuras professoras de Educação Física e, assim sendo, serão formadoras de opinião, auxiliarão no processo de discussões sobre o corpo, transformando os alunos em cidadãos críticos e consequentemente conscientes corporalmente.

Enfim, os resultados desse estudo podem ser utilizados em programas de promoção à saúde e qualidade de vida para a população em questão, estimular novos trabalhos, além de servir como premissa para futuras comparações, também, a pesquisa pode ser realizada com outros cursos do *Campus*, haja vista que há muitos que são de licenciatura, isto é, formadores de professores, e estes também podem dar respaldos aos seus alunos em relação a temática e não somente centralizada aos professores da Educação Física.

## REFERÊNCIAS

ADAMI, Fernando et al. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 143-149, 2008.

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2010.

BARBOSA, Maria Raquel; MENA MATOS, Paula; COSTA, Maria Emília. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, 2011.

BARROS, Daniela Dias. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo Body image: discovering one's self. **História, ciências, saúde–Manguinhos**, v. 12, n. 2, p. 547-54, 2005.

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUIA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia Medica**, v. 17, n. 4, p. 229-232, 2007.

BEVILACQUA LA, Daronco LSE, Balsan LAG. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. **Salusvita** 2012; 31(1):55-69.

BRAGGION, Glaucia Figueiredo; MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 1, p. 15-22, 2008.

COOPER, Peter J. et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of eating disorders**, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.

COQUEIRO, R., PETROSKI, E., PELEGRINI, A. & BARBOS A, A. R. (2008). Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com o estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria**, 30(1), 31-38.

COSTA, Larissa da Cunha Feio; VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 665-676, 2010.

CUNHA, Maria João. O corpo, o consumo e o investimento corporal: as dietas e o exercício. In: **Congresso Português de Sociologia**. 2008.

DAMASCENO, Vinícius Oliveira et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2008.

DA SILVA COELHO, Luana; DE SOUZA, Bruna Melo Moraes; CARDOZO, Tatiana Silveira Feijó. A orientação nutricional frente à autopercepção da imagem corporal de adolescentes. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 8, n. 3, 2014.

DE AZEVEDO MARQUES, Fernanda; LEGAL, Eduardo José; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. Insatisfação corporal e transtornos mentais comuns em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 30, n. 4, p. 553-561, 2012.

DE FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro et al. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, p. 389-404, 2010.

DI PIETRO, M. **Desempenho da escala “Body Shape Questionnaire” em uma população de estudantes universitários**. Trabalho apresentado no V Encontro de Transtornos Alimentares e Obesidade, junho de 2003, Gramado, RS.

DOS SANTOS, Miguel Ângelo Alves; DOS SANTOSD, Rodrigo Pereira. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo**, v. 16, n. 2, p. 174-85, 2002.

FERRARI, Elisa Pinheiro et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 52-58, 2012.

FERREIRA, Alexandre et al. Correlação entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em bailarinas de dança moderna. **Movimento e Percepção**, v. 9, n. 12, 2008.

FRANCISCHI, Rachel Pamfílio Prado de et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. **Revista de Nutrição**, 2000.

GARRINI, Selma Peleias Felerico. Do corpo desmedido ao corpo ultramedido: reflexões sobre o corpo feminino e suas significações na mídia impressa. In: **Congresso nacional de história da mídia**. 2007.

GENTIL, Olívia Blanc Gomes Coelho; CIPINIUK, Alberto. Quem influencia as influenciadoras digitais? Comunicação, tendência e moda no Instagram. **ModaPalavra e-periódico**, v. 12, n. 24, p. 7-22, 2019.

GONÇALVES, Andréia Santos; DE AZEVEDO, Aldo Antonio. O corpo na contemporaneidade: a educação física escolar pode ressignificá-lo. **Journal of Physical Education**, v. 19, n. 1, p. 119-130, 2008.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. Ribeirão Preto: Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2008.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J Bras Psiquiatr**, v. 66, n. 3, p. 164-71, 2017.

MALDONADO, Gisela De Rosso. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2009.

MARCUZZO, Miquela; PICH, Santiago; DITTRICH, Maria Glória. A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, p. 943-956, 2012.

MINAYO, Maria Cecília de S.; SANCHES, Odécio. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? **Cadernos de saúde pública**, v. 9, p. 237-248, 1993.

NOVAES, Joana V.; VILHENA, Junia de. De cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. **Interações**, v. 8, n. 15, p. 9-36, 2003.

OLIVEIRA, Deíse Moura de; JESUS, Maria Cristina Pinto de; MERIGHI, Miriam Aparecida Barbosa. Climatério e sexualidade: a compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. **Texto & contexto enferm**, v. 17, n. 3, p. 519-26, 2008.

RECH, C., ARAUJO, E. & VANAT, J. (2010). Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 24(2), 285-292.

TAVARES, M.C.G.C.F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. São Paulo: Manole, 2003.

TORRES, Albina Rodrigues; FERRÃO, Ygor A.; MIGUEL, Eurípedes C. Transtorno dismórfico corporal: uma expressão alternativa do transtorno obsessivo-compulsivo? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, p. 95-96, 2005.

SAIKALI, Carolina Jabur et al. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 31, n. 4, p. 164-166, 2004.

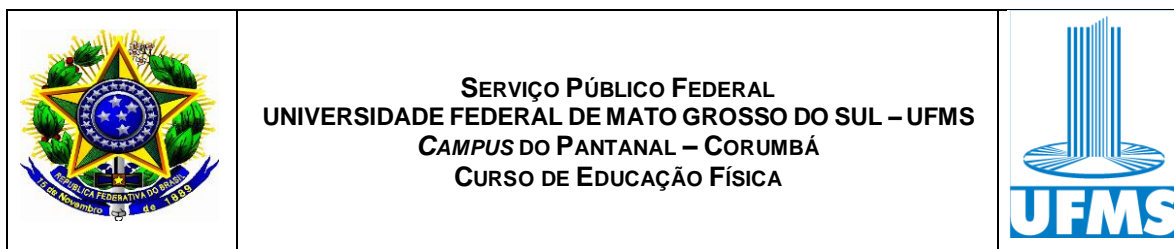
SICHIERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SIQUEIRA, Denise; FARIA, Aline. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. **Comunicação Mídia e Consumo**, v. 3, n. 9, p. 171-188, 2008.



## APÊNDICES

## Apêndice A



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa: ***INSATISFAÇÃO CORPORAL DE UNIVERSITÁRIAS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE CORUMBÁ-MS***

Prezada Participante,

Você está sendo convidada para participar da pesquisa: ***INSATISFAÇÃO CORPORAL DE UNIVERSITÁRIAS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE CORUMBÁ-MS*** desenvolvida por **Geisiely Sanchez Campos**, discente da Graduação do Curso de Educação Física, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul-Campus do Pantanal, orientada pela Prof.<sup>a</sup> Dra. **Edineia Aparecida Gomes Ribeiro**.

O objetivo central da pesquisa é avaliar a insatisfação corporal de universitárias do curso de Educação Física de uma instituição pública de ensino superior da cidade de Corumbá.

Sua participação é voluntária e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar. Você não será penalizada de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma a qualquer momento. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa, o que nos permitirá realizar o levantamento das informações para futuramente discutirmos eventuais possibilidades de intervenções sobre o tema.

No sentido de garantir o sigilo das informações e a sua privacidade, todo e qualquer dado que possa identificá-la será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa. Além disso, o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar a pesquisadora informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito por meio dos meios de contatos explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em responder a um questionário à pesquisadora.

Serão tomadas todas as medidas para que não haja qualquer tipo de constrangimento antes, durante ou depois da pesquisa. No entanto, caso aconteça algum imprevisto, fica a pesquisadora responsável por esclarecer ou justificá-lo.

Este Termo é redigido em duas vias, sendo uma para a participante da pesquisa e outra para a pesquisadora assinadas e rubricadas nas duas páginas. Qualquer dúvida ou esclarecimentos ao questionário ou seu conteúdo poderá ser feito por telefonema para a pesquisadora responsável: Geisiely Sanchez Campos (67) 99237-6775, e-mail: geisecarrelo@gmail.com



Geisiely Sanchez Campos  
Acadêmica do curso de Educação Física  
RGA – 20150569007-2



Edineia Aparecida Gomes Ribeiro  
Orientadora  
SIAPE 2143828

Declaro que entendi o objetivo da pesquisa, a metodologia de trabalho e os procedimentos nela envolvidos, bem como as condições de minha participação e concordo em participar da Pesquisa: **INSATISFAÇÃO CORPORAL DE UNIVERSITÁRIAS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DE CORUMBÁ-MS.**

- ☐ Estou de acordo em responder ao questionário  
☐ Não estou de acordo em responder ao questionário

Nome: \_\_\_\_\_

---

Assinatura da Entrevistada

## Apêndice B

### **Questionário – Influências, cobranças e procedimentos em busca de um corpo “melhor”**

- 1- Você acredita que a mídia e as redes sociais influenciam as mulheres a obterem um físico “melhor” do que o atual? Sem sim, ao seu ver, qual seria a rede social que mais influencia? Justifique sua resposta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 2- Você se sente cobrada a ter um físico “melhor” pelo fato de ter escolhido o curso de Educação Física? Se sim, exponha os tipos de cobrança que já viveu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 3- Para obter um físico “melhor” você já recorreu a algum procedimento? (Ex: dieta, reeducação alimentar, musculação, cirurgia estética ou outros).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **ANEXOS**

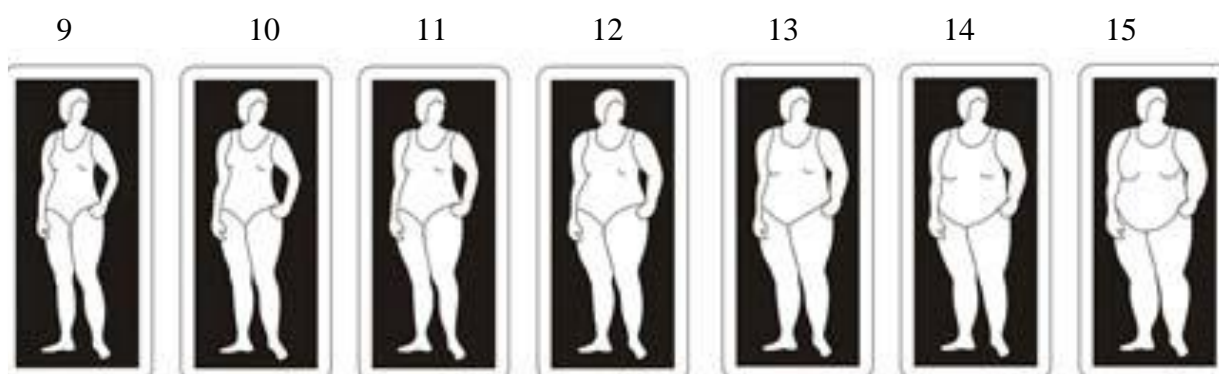
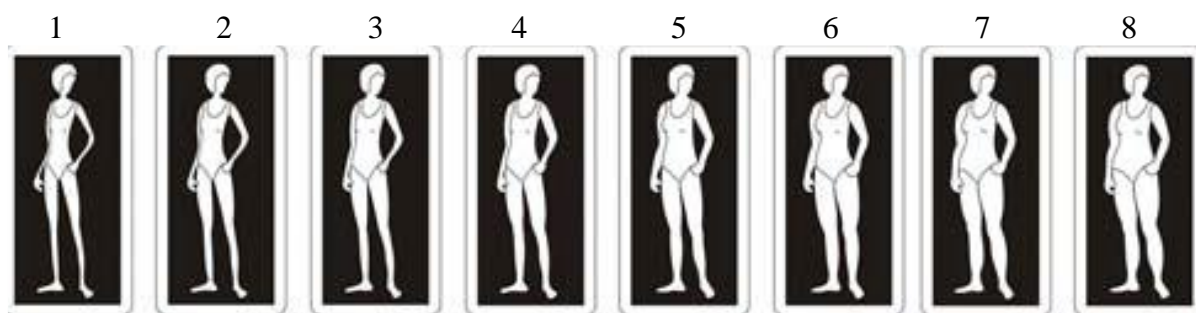
**ANEXO A****Escala de Silhuetas**  
Kakeshita, Idalina Shiraishi (2008).

Nome: \_\_\_\_\_

Analise as figuras e assinale:

Qual figura representa o seu corpo atual? (    )

Qual figura representa o corpo que você gostaria de ter? (    )





17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
18. Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
19. Você se sente excessivamente grande e arredondada?	1	2	3	4	5	6
20. Você já teve vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?	1	2	3	4	5	6
24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga?	1	2	3	4	5	6
25. Você acha injusto que as outras mulheres sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
27. Quando acompanhada, você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo?	1	2	3	4	5	6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32. Você toma laxantes para se sentir magra?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6