

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LUANA DE OLIVEIRA

**CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AUTO PERCEÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE
CURITIBA**



**CURITIBA
2013**

LUANA DE OLIVEIRA

**CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AUTO PERCEPÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE
CURITIBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção de grau bacharel em Educação Física no curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Cristina Carta Cardoso de Medeiros

**CURITIBA
2013**

LUANA DE OLIVEIRA

Trabalho de Conclusão de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física, com o título **CORRELAÇÃO ENTRE ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AUTO PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE CURITIBA**, submetido ao corpo docente da Universidade Federal do Paraná, como requisito necessário para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

*Com muito carinho aos meus pais que são meu
alicerce e toda minha força de vontade.*

AGRADECIMENTOS

A Deus por me iluminar na minha escolha profissional.

Infinitamente, aos meus pais, pois sem eles nada disso teria sequer começado.

A toda a minha família, pelo apoio e por todos os momentos felizes juntos.

A minha orientadora pelos inúmeros momentos de aprendizagem.

A todos os professores da Universidade por contribuírem todos os dias com os seus conhecimentos que tanto me ajudaram na construção deste trabalho.

Aos meus colegas de curso, por terem compartilhado comigo todos os instantes desta jornada.

A todos os meus amigos que são minha segunda família e que sempre me motivaram nas minhas escolhas.

“Seja a Mudança que você quer ver no mundo”.

Dalai Lama

RESUMO

Desde os tempos antigos o homem teve cuidados com o seu corpo, porém, atualmente este cuidado está se tornando excessivo, mostrando, cada vez mais, índices de insatisfação corporal em homens e mulheres. O presente trabalho teve como objetivo analisar como os praticantes da musculação percebem a sua autoimagem corporal e, se existem, quais são os níveis de distorção da autoimagem. Para tanto foi feita a correlação entre os valores de índice de massa corporal (IMC) e o score obtido no *Body Shape Questionnaire* (BSQ). A metodologia usada foi descritiva de corte transversal, sendo a amostra composta por 40 voluntários, 20 homens e 20 mulheres, com idade entre 17 a 30 anos, praticantes de musculação de uma academia de Curitiba. Os resultados apontaram para a existência de correlação positiva fraca entre as variáveis supracitadas no que se referiu a análise do grupo completo ($r= 0,297^{**}$); analisados separadamente houve correlação positiva moderada nos dados das mulheres ($r=0,625^{**}$) e não houve nenhuma correlação nos dados dos homens.

Palavras- chave: Imagem Corporal, Índice de Massa Corporal, mídia, estereótipo.

ABSTRACT

Since ancient times man has care of your body, however currently this care is becoming excessive , showing more and more indices of body dissatisfaction in men and women . The present study aimed to examine how practitioners perceive their weight and body self-image , if so, what are the levels of distortion of self-image . For this correlation was performed between the values of body mass index (BMI) and the score obtained in the Body Shape Questionnaire (BSQ) . The methodology used was descriptive cross-sectional study , the sample consisted of 40 volunteers , 20 men and 20 women , aged 17 to 30 years , bodybuilders an academy in Curitiba . The results pointed to the existence of weak positive correlation between the variables mentioned above as the analysis of the whole group ($r=0.297^{**}$) ; analyzed separately there was a moderate positive correlation of data in women ($r=0.625^{**}$) and not there was no correlation in the data of men.

Keywords : Body Image , Body Mass Index , media stereotype.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da Amostra.....	46
Tabela 2 – Correlação entre as variáveis IMC e BSQ.....	47

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Multidimenssionalidade da Imagem Corporal.....	26
Figura 2 – O Brasil das Plásticas.....	40
Figura 3 – Aplicação do Body Shape Questionnaire.....	44
Figura 4 – Coleta de dados.....	44

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	13
1.1 Questão Problema.....	16
1.2 Justificativa.....	16
1.3 Hipótese.....	17
1.4 Objetivos.....	18
1.4.1 Objetivo Geral.....	18
1.4.2 Objetivos Específicos.....	18
2.0 REFERENCIAL TEÓRICO	19
2.1 O Corpo na Contemporaneidade.....	19
2.2 Dismorfia Corporal.....	24
2.3 Influência da Mídia.....	30
2.4 Exercício Físico e a Construção de Esteriótipos.....	36
3.0 METODOLOGIA	43
3.1 Design de Estudo e Amostra.....	43
3.2 Instrumentos.....	43
3.3 Coleta de Dados.....	44
3.4 Tratamento de Dados.....	45
4.0 RESULTADOS	46
5.0 DISCUSSÕES	49

6.0 CONCLUSÕES.....	54
REFERÊNCIAS.....	56
ANEXOS.....	63

1.0 INTRODUÇÃO

O ser humano sempre defendeu a apologia da saúde, que se enuncia como a preocupação de fazer sentir na população quotidiana, a necessidade do movimento corporal como fator implicativo na luta pelo bem-estar existencial (PEREIRA; DOIMO, 2009).

Desde os tempos antigos, o homem teve cuidados com o seu corpo. Aludindo a cultura da antiguidade grega, considerada como uma importante contribuição para a edificação da sociedade moderna, se pode citar que em Atenas, as origens do pensamento atual, já surge um conceito de educação liberal, humanista, misto de uma conjunção de vários fatores: desenvolvimento harmonioso quer do corpo quer da alma, numa perspectiva estética, artística, de procura da beleza que buscava a integração de exercícios físicos, higiene e formação do carácter e cultivo do valor.

Nos últimos anos surge uma nova cultura que preconiza, sobretudo a mudanças estruturais, nos hábitos, nos costumes e nos estilos de vida das sociedades. Revela preocupação com a forma física, a aparência facial e o bem-estar emocional proporcionado por estes tratamentos para que todos estejam de bem com ele e que sejam vistos e apreciados pelos outros.

A indústria cosmética passa, então, a atingir todos os setores da sociedade, instaurando uma verdadeira fábrica de corpos, na qual ocorre a padronização de corpo e globalização do gosto e dos valores de beleza. Esta indústria outorga um novo sentido de sociabilidade, onde há predomínio da busca pela realização imediata e a busca do hedonismo pelo indivíduo. O consumo de artefatos, que antes era considerado supérfluo, torna-se fundamental para o "autocuidado". A imagem idealiza-se em aparência física: corpos atraentes, bonitos, altos, tonificados, magros, em boa forma, malhados, sem gorduras e celulite – o *"julgamento entre o bom, o mau e o feio... estão em alta na sociedade"* (KOWALSKI).

O que se pode afirmar é que o corpo ocidental está em plena metamorfose. Não se trata mais de aceitá-lo tal como ele é, mas sim de corrigi-lo, transformá-lo e reconstruí-lo. O

indivíduo contemporâneo busca em seu corpo uma verdade sobre si mesmo que a sociedade não consegue mais lhe proporcionar. Na falta de realizar-se em sua própria existência, este indivíduo, homem, mulher, ou seja, quem tiver outra opção, procura realizar-se através de seu corpo. Ao mudá-lo, o homem busca transformar a sua relação com o mundo, multiplicando os seus personagens sociais baseados em modelos forjando, então, sua representação.

GUZZO (2005) afirma que o desejo de se construir um corpo belo e forte não é novo na humanidade, o que mudou de tempos passados para cá são as tecnologias desenvolvidas para que isso aconteça. Anabolizantes, esteroides, suplementos alimentares, técnicas cirúrgicas de correção ou de extração de gordura: são infinitas as formas de se arquitetar a beleza.

Enquanto objeto de estudo e conhecimento, o corpo contempla pelo menos duas dimensões: uma objetiva, orgânica, tradicionalmente do domínio da medicina e da biologia, e outra, subjetiva, um corpo vivenciado e sentido, constituindo objeto de reflexão da filosofia e das disciplinas humanísticas (GISBERT, 1991).

Na cultura capitalista atual, marcada por valores dominantes como a competição, o consumismo e o individualismo, o ser humano vem se tornando cada vez mais narcisista e tratando o corpo como objeto, mercadoria, consumo, aparência, instrumento de trabalho para gerar lucro ao capital, sujeito as leis do mercado, deixando, então, todo o lado sensível e reflexivo do corpo para trás (CAMPOS).

Na sociedade contemporânea, a "superexposição de modelos corporais nos meios de comunicação contribuiu fundamentalmente para a divulgação de uma ótica corpórea estereotipada e determinada pelas relações de mercado" (PELEGRINI, 2004). A esse respeito, Serra e Santos (2003) referem que, no mundo contemporâneo, a mídia exerce papel importante na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e padrões de estética, os quais estão submetidos a interesses de empresas produtoras de mercadorias, indústrias de aparelhos e equipamentos e setores financeiros.

A sociedade, influenciada pela mídia, que dita o padrão de beleza e rotula os corpos, causa danos à autoestima e autoimagem do ser humano, prejudicando a constituição subjetiva do sujeito e seu processo de ensino-aprendizagem (CAMPOS).

Atualmente o corpo está se constituindo como fonte de sofrimento, de frustração e de insatisfação e, para Fernandes (2005, p.14), na clínica psicanalítica, se encontra presente, de forma acentuada, a questão corporal. O corpo como “estandarte de um ideal de perfeição que se busca freneticamente alcançar”. Este mesmo corpo hoje é *“apontado como fonte de frustração e sofrimento, constituindo-se como o meio de expressão do mal-estar contemporâneo”*.

O corpo-imagem que se apresenta ao espelho da sociedade é que vai determinar a felicidade não só por despertar o desejo ou o amor de alguém, mas por constituir o objeto privilegiado do amor próprio: a tão propalada autoestima, a que se reduziram todas as questões subjetivas na cultura do narcisismo. Nesses termos, o corpo é ao mesmo tempo o principal objeto de investimento do amor narcísico e a imagem oferecida aos outros – promovida, nas últimas décadas, ao mais fiel indicador da verdade do sujeito, da qual depende a aceitação e a inclusão social. O corpo é um escravo que está submetido à rigorosa disciplina da indústria da forma (enganosamente chamada de indústria da saúde).

Neste contexto, estão presentes as academias de musculação, tão procuradas pelo público das mais variadas idades. Seja por status, ou por motivos estéticos, a sua prática já não tem a menor relação com saúde corporal.

A mídia criou um padrão de beleza para o corpo, mas não um meio “saudável” de incentivar a sociedade. As belas mulheres magras e os galãs sarados das novelas, por vezes, diminuem a autoestima e despertam o sentimento de inferioridade nos seus expectadores.

O exercício físico é visto como algo que deixará o corpo perfeito, mas é somente citado; sua divulgação é fraca e não atinge as várias camadas da sociedade, já que a questão financeira é outro quesito em pauta. A ideia de que somente frequentar uma

academia de musculação irá trazer mudanças na aparência física é vendida diariamente excluindo grande parcela da população que não dispõe condições financeiras para tal.

Além disso, a alimentação, que se constitui como um alicerce para a boa forma física, é deixada para trás nas milhares propagandas dos tão famosos *fast foods* e delícias gordurosas. Por este motivo foi detectado que avaliar o estado nutricional dos indivíduos seria um importante parâmetro de comparação com a autoimagem corporal.

Uma avaliação do estado nutricional deveria ser rotineira, como parte da atenção primária à saúde no sentido de prevenir o desenvolvimento de quadros mórbidos diversos, além de importante indicador no estabelecimento de atividades educacionais e prevenção. O Índice de Massa Corporal (IMC) dado pelo peso (kg)/altura(m)² é a medida mais comumente usada e empregada em estudos de grupos populacionais para uma classificação primária do estado nutricional e por isso essa medida foi utilizada nesta pesquisa para ser relacionada com a percepção de imagem corporal.

Levando em consideração o valor imposto à imagem do corpo nos dias de hoje, este trabalho busca investigar se há presença de distorção de imagem corporal em frequentadores de uma academia de musculação e como a mídia pode influenciar positiva ou negativamente a construção de corpos e suas respectivas imagens perante a sociedade.

1.1 QUESTÃO PROBLEMA

Visto que a prática da musculação, hoje em dia, está muito ligada à construção da imagem corporal pergunta-se: como os praticantes desta modalidade percebem a sua autoimagem corporal e se existem e quais são os níveis de distorção da autoimagem?

1.2 JUSTIFICATIVA

A atual preocupação com a forma e com o volume dos corpos está relacionada à importância que a dimensão estética e a questão da imagem corporal ocupam na sociedade. Isso se reflete nos impressionantes números da indústria de cosméticos e

cirurgias plásticas realizadas, bem como na proliferação de academias de musculação e ginástica pelos centros urbanos (CASTRO, 2001).

A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal. Gardner a define como “*a figura mental que temos das medidas, dos contornos e da forma de nosso corpo; e dos sentimentos concernentes a essas características e às partes do nosso corpo*”.

Esta imagem corporal pode influenciar o sujeito na busca e aderência a atividades físicas bem como o inverso, alterando a mesma. Capeletto (2001) afirma que no contexto da academia é importante identificar a maneira como o público se vê, pois é um espaço que possibilita reflexões e questionamentos sobre o próprio corpo através de percepções individuais. Para Hart (2003) a percepção que o indivíduo tem do seu corpo pode intimidar ou motivar a busca de seu objetivo.

Estudos como os de PATEL *et al.*, 2003; HAASE *et al.*, 2002; VARDAR *et al.*, 2007; BEALS e MANORE, (2000) corroboram a hipótese de que a distorção da imagem corporal seja incentivada por razões multifatoriais, psicológicas, ambientais ou individuais, e conseqüentemente, seja um importante fator de risco de patologias relacionadas com o desenvolvimento de transtorno de conduta alimentar, como a anorexia e a bulimia, além de outros transtornos psíquicos como a depressão e baixa autoestima.

1.3 HIPÓTESE

A hipótese inicial deste estudo é de que exista uma correlação positiva entre os dados que serão analisados; ou seja, quanto maior o valor de índice de massa corporal (IMC) maior será, também, a insatisfação com a autoimagem corporal.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

- Analisar como os praticantes da musculação percebem a sua autoimagem corporal e, se existem, quais são os níveis de distorção da autoimagem.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analisar como o corpo está sendo entendido e tratado nos dias atuais;
- Apresentar questões ligadas à dismorfia corporal e quais as suas consequências;
- Verificar a influência que a mídia exerce sobre a sociedade e como isso se reflete na imagem corporal;
- Expor como a atividade física pode promover e induzir a produção de novos estereótipos;
- Verificar a presença ou ausência de distorção da imagem corporal em praticantes de musculação;
- Correlacionar os valores de Índice de Massa Corporal (IMC) com os dados de distorção da Imagem Corporal.

2.0 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O CORPO NA CONTEMPORANEIDADE

Em todas as culturas, ao longo da história, homens e mulheres decoraram suas peles e modificaram seus corpos por razões que as pessoas dizem ter, também, hoje em dia: para seu próprio bem-estar, para se tornarem mais belas e sexualmente atraentes, suplicar o perdão ou aprovação de alguma divindade, obtenção de status social ou participação tribal, testar a resistência e capacidade de suportar a dor, intimidar inimigos, para se livrar do mal ou de alguma enfermidade, ou simplesmente como meio de punição.

Segundo REZENDE (2004) o controle da sociedade sobre os indivíduos sempre começou pelo corpo, pois o mesmo se apresenta como lugar privilegiado da subjetividade. Na contemporaneidade não é diferente, o corpo tem se configurado cada vez mais como um dos principais espaços simbólicos na construção dos modos de subjetividade da época atual (DANTAS, 2011).

São variadas as maneiras de pensar sobre o corpo. Durante a história foram sendo construídas diferentes maneiras de entender o corpo e, também, de se relacionar com ele. DANTAS (2011) afirma que isto ocorreu porque as questões relacionadas ao corpo são susceptíveis a quaisquer influências sociais, culturais, políticas e/ou científicas.

Nos tempos atuais a relação com o corpo parece estar sendo radicalmente modificada pelo fácil acesso a diversos recursos ligados à boa forma, criando exaltação e supervalorização do corpo. E o indivíduo é visto como responsável pela aparência do seu corpo, que para ele é o que conta.

Segundo Andrade, em seu trabalho *O culto ao Corpo na Contemporaneidade*, o culto exagerado ao corpo, a corrida pelo rejuvenescimento em uma sociedade com princípios de que tudo é descartável, consumível, estão trazendo profundas mudanças de comportamento e de valores no cotidiano das pessoas .

Roudinesco (2006) em sua obra discute o "culto de si e as novas formas de sofrimento psíquico" e faz referências a uma cultura do narcisismo que "põe em primeiro plano uma visão da sociedade fundada na superestimação da figura imaginária de um

sujeito desprovido de sentido histórico, atemporal, sem passado nem futuro; limitado ao claustro de sua imagem no espelho.” (p.51).

DANTAS (2011) afirma, então, que o corpo apresenta-se como um possível instrumento de adequação a valores idealizados, ligados à estética, ao comportamento e aos estados de ânimo e, por fim, como um meio eficiente de alcançar a tão sonhada felicidade. O binômio saúde-beleza, no qual o segundo termo é determinante, uma vez que a saúde também possui um padrão estético estabelecido, é apresentado à sociedade como um caminho legítimo e seguro para esta tal felicidade individual (VILHENA, et al, 2005).

Ainda neste sentido, de acordo com Novaes (2001), o corpo é o centro do cotidiano de cada pessoa, em suas aspirações de saúde perfeita, juventude eterna e beleza ideal. Além disso, o corpo é palco de paradoxos e conflitos, pois o mesmo corpo que busca sua singularidade é o que tenta negar a diferença e a alteridade (interdependência). Se busca no corpo a felicidade plena.

A sociedade atual vive, então, em um ritmo frenético e é bombardeada a todo tempo por diferentes informações, que, na maioria das vezes, nem consegue compreender; é atormentada por ruídos de todas as espécies e pressionada a correr sempre, tentando fazer diversas coisas ao mesmo tempo, mergulhada na paranoia da velocidade trazida pela revolução da informática e pela incorporeidade do mundo virtual (NOGARA, 2010).

Segundo Nogara (2010) na ânsia de se encaixar ao ritmo de vida contemporâneo, o sujeito acaba se esquecendo de que é composto de duas partes: física e psíquica. As duas dependem tanto uma da outra, que tudo o que atinge uma das partes afeta, também, a outra. O desenvolvimento do pensamento racional, da pesquisa e do empirismo, afastou a humanidade de si mesma. Suas intuições foram tachadas de superstições e ela aprendeu a ignorar suas necessidades individuais para seguir regras de convivência social.

As relações entre imagem, corpo, beleza e cultura tornaram-se um campo cada vez mais vasto e complexo e que reflete diretamente a sociedade de consumo. Pode-se afirmar que a mídia e, mais especificamente a propaganda, estimula e reforça a prática do culto ao corpo na sociedade hoje (FARIA, 2010).

A corpolatria tem sido cultivada nas diferentes apresentações do corpo. Nesse mostrar-se a si mesmo e aos outros o corpo passou a ser estetizado e espetacularizado semelhante a outras esferas culturais, levando a uma colonização pela estética, tornando-se uma mercadoria preciosa.

Quanto mais o chamado “sonho americano” prolifera por intermédio da unificação do mundo pela economia de mercado e pelas ilusões de uma universalidade enganadora, mais a afirmação narcísica se faz presente como uma tentativa do eu se diferenciar da massa.

O mundo contemporâneo é, então, fascinado pela estética, de maneira que os indivíduos têm cada vez mais tendência a investir em seu corpo, a fim de modificá-lo conforme os atuais padrões de beleza. Conseqüentemente, a estética corporal torna-se um dos maiores mercados da sociedade de consumo (CARRETEIRO, 2005).

Ainda segundo Carreiro (2005), no Brasil é comum que a mulher de classe média ou alta já tenha feito algum tipo de intervenção cirúrgica. Submeter-se a uma cirurgia estética para melhorar a imagem física é quase considerado parte da imagem corporal da idade madura da mulher. No entanto, a faixa etária da clientela está começando a se modificar. Adolescentes e jovens adultos submetem-se cada vez mais a esses tipos de intervenções. A imagem da perfeição encontra-se vinculada a essa conduta. O menor descontentamento com relação a alguma parte do corpo pode torná-lo objeto de correções. A maioria dos clínicos está sempre pronta a intervir, reforçando com isso a imagem do corpo ideal. As demandas acentuam-se pela pressão social que coloca o corpo como um ideal do mundo contemporâneo.

Maia (2008) afirma que a juventude e o vigor se tornaram elementos principais de uma sociedade que tem o corpo como meio de expressão e de construção de identidades. Os apelos da mídia fazem alusão, de forma cada vez maior, às características físicas, à beleza, à perfeição e à saúde, as quais são buscadas através do consumo de diversos produtos (GOLDENBERG, RAMOS, 2002). Sendo assim, as regras vinculadas à exposição do corpo são fundamentalmente estéticas. O corpo passa, então, a ser submetido a um

regime em que nada pode vazar ou fugir ao controle: deve-se manter uma superfície lisa e sem rugas, um copo belo, jovem e vigoroso.

Na contemporaneidade, segundo Pitanga (2006) existe uma obsessão pelo corpo jovem e uma tentativa de corrigir a marca da passagem do tempo inscrita no corpo envelhecido. As técnicas criadas para a correção destas marcas são tentativas de evitar, esconder ou camuflar a dor causada por ter conhecimento da finitude e é justamente por isso que o corpo belo e vigoroso é enaltecido e ocorre uma incessante busca no adiamento e aniquilamento da velhice.

Acerca disso Faria (2010) afirma que o poder da exibição e glorificação do corpo humano passou a assumir o controle na atualidade, e é efetivado por meio de diferentes comportamentos de estimulação, exaltação e excessiva preocupação com a beleza do corpo. Assim, desenvolve-se uma cultura do narcisismo que encontra no culto ao corpo sua forma de expressão.

Para Castro (2007, p. 15), o culto ao corpo é *“um tipo de relação dos indivíduos com seus corpos que tem como preocupação básica seu modelamento, a fim de aproximá-lo o mais possível do padrão de beleza estabelecido”*.

Assim, o corpo passa a ser visto como um bem de consumo. E os padrões de beleza são imperiosamente seguidos, tanto é que, por mais que variem as mulheres e os homens, os corpos se parecem. Melhor dizendo, apresentam, em sua aparência, uma identidade comum.

Ainda segundo Andrade os homens abrem mão de recursos para se aproximarem do ideal de estética corporal que a sociedade a eles imprime, destacando, dissimulando ou atenuando peculiaridades de sua aparência: dietas, exercícios físicos, operações cirúrgicas. Desta maneira acreditam que estão incrementando a vitalidade de sua constituição orgânica e social.

Neste sentido, Novaes (2001) fala do imediatismo da cultura atual, em que o termo imediato se aproxima mais do instantâneo do que do rápido. *“Impotentes para suportar as faltas, os sujeitos caem no desespero, na tristeza ou entregam-se às compulsões. O tempo*

é o da urgência e a única saída é emagrecer rapidamente - a espera virou sinônimo de desespero".

A sociedade capitalista contemporânea caracteriza-se por uma exacerbação do hedonismo, ou seja, pelo aumento sem precedentes da busca incessante e imediata de prazeres individuais, tornados princípio e fim da vida moral.

Desta maneira o homem moderno procura viver de satisfações imediatas. O passado e o futuro não têm espaços na organização do seu cotidiano. Sendo o corpo o espaço onde se situa toda a ambiguidade existencial, e assim ocorre a busca incessante pelo corpo perfeito.

Não obstante, ao mesmo tempo em que há essa busca incessante para adquirir um corpo individualizado, o sujeito se perde no social, já que se trata de uma regra. Trata-se de uma busca por um ideal inatingível, pois as imagens veiculadas são tão perfeitas que é como se não fossem humanas; assim essa promessa leva o indivíduo à insatisfação, devido à impossibilidade de se atingir o padrão. A propaganda consiste, então, em uma ideologia de fracasso, já que não atingir o modelo remete o indivíduo a um sentimento de impotência frente ao próprio corpo.

A busca incessante em atingir um ideal de beleza demonstra não somente atingir tal objetivo, mas demonstra também, e principalmente, a necessidade de aceitação social, ligada a uma baixa aceitação de si próprio, ou seja, uma auto-estima enfraquecida.

"Se historicamente as mulheres preocupavam-se com sua beleza, hoje elas são responsáveis por ela". (Novaes, 2001, p.51). Não se tornar bela hoje é uma incapacidade individual. A culpa é individual, pois a multiplicação das técnicas corporais e de modelos gera uma pressão ao autocontrole, no sentido de se educar eficazmente.

O que se vê acontecer é que por ser mais seguro e cômodo, as pessoas preferem culpar sua história de vida como forma de evitar se comprometer com a responsabilidade da mudança. O mesmo ocorre com a questão da valorização do corpo: buscar emagrecer incessantemente, afirmando que só assim será aceito e bonito, pois é isso que o sistema diz, é uma forma de culpar o mundo por um comportamento no qual, a aceitação e o tomar

para si são livres e responsabilidade própria de cada um. Tomar um padrão imposto socialmente e sofrer para obedecê-lo é abster-se de questionar e escolher seus próprios valores.

Pode-se afirmar que os indivíduos tornaram-se escravos do próprio corpo e da sociedade. Sentem-se obrigados a estarem em forma sem questionarem suas próprias vontades. Porém, são escravos de si mesmos, já que somente eles podem se libertar.

Jean Paul Sartre defendia a ideia de que somos escravos da nossa própria liberdade, logo temos intrínsecos paradigmas cuja obrigação é modificar. Ou seja, é a percepção e a valorização que o sujeito dá ao mundo e às situações, que influenciará em sua autoimagem. Leva-se em consideração o poder que o meio tem de influenciar condutas e opiniões, mas o indivíduo é livre para se posicionar diante desse quadro, através de um processo de conscientização e responsabilidade.

2.2 DISMORFIA CORPORAL

Nos últimos anos, a sociedade vem passando por inúmeras transformações, o mundo parece estar diferente, os valores alterados, as pessoas mudadas, enfim, o estilo de vida parece ser outro. Nesse início do século XXI, muito se ouve falar em terceiro milênio, *new age*, nova consciência, globalização, qualidade de vida, ecologia, cibernética. Concomitantemente aos costumes, construídos pela cultura no decorrer dos séculos, estão associadas novas descobertas e vivências variadas no campo da sexualidade, da religião, da moral, da educação e da vida social (FERREIRA, et al, 2005).

Ainda segundo esta autora o corpo é um conjunto complexo que guarda sentimentos, sensações, diversos pensamentos, armazena e revela uma trajetória de vida, conferindo à história consistência e densidade. Porém o que se está percebendo é que o homem vem demonstrando ter dificuldades em “ver e lidar” claramente e sem preconceitos com seu próprio corpo.

Atualmente as relações com o corpo são abundantemente influenciadas por vários fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a terem

determinadas atitudes, como se exercitar e cuidar de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidados com a aparência visual do corpo (DAMASCENO, et al, 2005).

Segundo Azevedo (2011) além da prática de diferentes modalidades de exercícios físicos, pode-se destacar, também, uma preocupação excessiva com a alimentação, que disciplina e vigia o corpo através de regimes alimentares rigorosos. Pode-se ainda citar possíveis usos de anabolizantes e suplementos alimentares visando o corpo perfeito.

Veicula-se, então, nas sociedades contemporâneas como verdadeira, coerente e confiável a recomendação de que os indivíduos devem buscar um estilo de vida saudável por meio da prática regular de exercícios físicos e de uma alimentação balanceada. Essa recomendação vincula o bem-estar da saúde com a obtenção de um corpo belo. Pensa-se nesta associação como sendo elaborada com base em uma identidade entre saúde e beleza e chama-se essa identidade de estetização da saúde que é entendida como a perspectiva de conceber o bem-estar por meio da aquisição de um corpo belo (AZEVEDO, 2011).

Nesse sentido, a forma física considerada bela é definida como saudável. Como foi abordado no capítulo anterior (Corpo e Contemporaneidade) existem diversas maneiras de se conquistar um corpo perfeito e todos estes métodos ilustram o processo de estetização da saúde: cirurgias plásticas, regimes alimentares, vestuários e adornos visando à beleza do corpo, bem como os cuidados excessivos com pele, cabelos, unhas e dentes exclusivamente com intenções de se melhorar a aparência. Dentro deste contexto, formaram-se diferentes profissionais da área de saúde que se especializaram a fim de atender as demandas sociais de clientes que desejam possuir corpos belos e, conseqüentemente, saudáveis.

Ainda segundo AZEVEDO (2011) a obsessão pela conquista de um padrão de beleza próximo àquele que é disseminado com veemência pela mídia todos os dias, faz com que os supostos e recém-adeptos do universo do *fitness* se familiarizem e façam uso de práticas exageradas, muitas vezes sem orientação profissional, para alcançarem um corpo esteticamente belo, obtendo desse modo sucesso na vida profissional e pessoal.

Devido a suma importância da questão midiática ela será melhor detalhada no próximo capítulo.

De acordo com Damasceno, et al, 2005 a imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação ao próprio sujeito e aos outros. Sendo essa multidimensionalidade formada pelos aspectos: perceptivo, avaliativo e comportamental (Pruzynsky & Cash, 2002) como se observa na figura 1. Ou seja, a imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal.

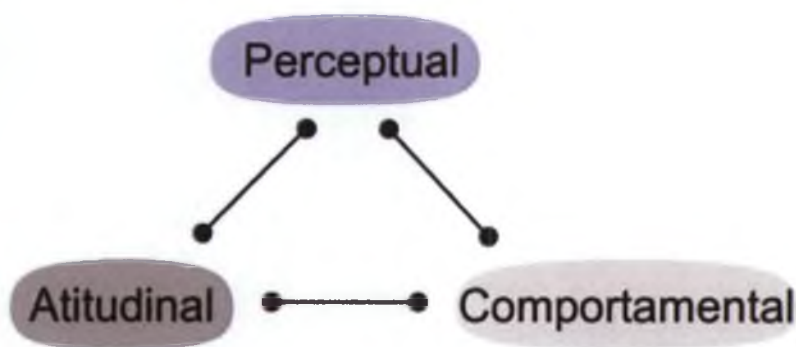


Figura1

Thompson (1996) explica estes componentes:

[...] perceptivo, que se relaciona com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma percepção do tamanho corporal e do peso; subjetivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada; comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal.

De acordo Thompson et al. (1999), o termo imagem corporal é utilizado como uma maneira de padronizar os diferentes componentes que a compõe. Dentre eles pode-se citar: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de

corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal.

Há uma relação muito grande entre a questão da imagem corporal com todo o levantamento feito no capítulo anterior "*Corpo e Contemporaneidade*"; sendo a construção desta influenciada por diversos aspectos como sexo, idade, meios de comunicação, relação do corpo com a crença, com valores e atitudes inseridos em uma determinada cultura. Desta forma a insatisfação com a imagem que se tem do corpo aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, sendo este fato considerado, nas últimas décadas, um precursor da compulsão pra se buscar uma anatomia ideal (LABRE, 2002).

Atrelada a essa busca incessante podem ocorrer, também, transtornos alimentares que segundo Souto e Ferro-Bucher (2006) podem ser considerados fenômenos pluridimensionais resultantes da interação de fatores pessoais, familiares e socioculturais, e se caracterizam por uma preocupação intensa não só com o corpo, mas com o peso e também com os alimentos.

A neurose do corpo perfeito está se constituindo uma verdadeira "epidemia" que assola sociedades industrializadas e desenvolvidas acometendo sobretudo, adolescentes e adultos jovens. Essa "epidemia" multiplica-se numa população patologicamente preocupada com a perfeição do corpo e que está sendo afetada por alterações psíquicas caracterizadas por distúrbios na representação pessoal da imagem corporal.

As teorias socioculturais dos distúrbios da imagem corporal referem-se às influências pré-determinadas dos ideais de corpo às expectativas e experiências, além da etiologia e manutenção dos distúrbios da imagem corporal (KAKESHITA, ALMEIDA, 2006).

Segundo Cash e Deagle (1997), o distúrbio da imagem corporal é um sintoma nuclear dos transtornos alimentares, caracterizado por uma auto-avaliação dos indivíduos que sofrem desse transtorno, influenciada pela experiência com seu peso e forma corporal.

Estudos como os de PATEL et al., 2003; HAASE et al., 2002; VARDAR et al., 2007) concordam com a hipótese de que a distorção da imagem corporal, assim como sua construção, seja incentivada por razões multifatoriais, psicológicas, ambientais ou

individuais, e conseqüentemente, seja um importante fator de risco de patologias relacionadas com o desenvolvimento de transtorno de conduta alimentar, como a anorexia e a bulimia. Assim, o ambiente sociocultural parece ser uma das condições determinantes para o desenvolvimento de distorções e distúrbios subjetivos da imagem corporal.

É quase um senso comum pensar na questão de dismorfia da imagem corporal muito ou exclusivamente relacionada com as mulheres. De fato, nove entre cada dez pacientes com anorexia e bulimia nervosas são mulheres. No entanto, estas alterações têm sido cada vez mais descritas em indivíduos do sexo masculino (OLIVARDIA, 2001 apud ASSUNÇÃO, 2002). E ao contrário das mulheres que procuram tornarem-se cada vez mais magras, indivíduos do sexo masculino preocupam-se em se tornarem cada vez mais fortes e musculosos.

Neste ponto entra em pauta a dismorfia muscular ou vigorexia que se apresenta como um quadro associado à distorção de imagem corporal em homens e parece ser uma resposta equivalente àquela feminina em se adequar ao padrão corporal ideal, descrito e apreciado socialmente.

Em 1993, Pope et al, analisaram uma amostra de 108 fisiculturistas (com e sem uso de esteróides anabolizantes), e descreveram o que foi denominado naquela época de anorexia nervosa reversa. Neste estudo, foram identificados nove indivíduos (8,3%) que se descreviam como muito fracos e pequenos, porém, na verdade, eles eram extremamente fortes e musculosos. Além disso, todos relatavam uso de esteróides anabolizantes e dois tinham história anterior de anorexia nervosa. Pope et al, revisaram seus conceitos e posteriormente publicaram um artigo sobre o assunto no qual renomearam o quadro, que passou a ser chamado de dismorfia muscular, enquadrando-o entre os transtornos dismórficos corporais (TDC).

Porém, ao contrário dos TDCs típicos, nos quais a principal preocupação é relacionada à áreas específicas do corpo, a dismorfia muscular envolve uma preocupação de não ser suficientemente forte e musculoso em toda a superfície corporal. Não obstante, os indivíduos acometidos passam a ter uma limitação significativa de atividades diárias,

pois dedicam muitas horas a levantamento de peso e dietas para hipertrofia (ASSUNÇÃO, 2002)

Segundo Baptista (2005), frequentadores assíduos de academia que realizam exercício físico em excesso na busca de um corpo perfeito, fazem parte do grupo de pessoas que sofrem de Vigorexia. Essas pessoas se tornam perfeccionistas consigo mesmas e obsessivas pelo exercício.

A prática de atividade física contínua característica desta desordem pode ser comparada a um fanatismo religioso, colocando à prova constantemente a forma física do indivíduo, que não se importa com as consequências que podem ocorrer em seu organismo (Alonso, 2006).

Ainda segundo este autor falhas nos corpos destes indivíduos que, normalmente, passariam despercebidas para outros, são reais para estes pacientes, levando os mesmos à depressão ou ansiedade, problemas no trabalho e relações sociais. Consequentemente correm o risco de perder o emprego e apresentar problemas de relacionamento.

A dismorfia muscular é um quadro ainda não validado nem presente nos manuais diagnósticos em psiquiatria (CID-10 7 e DSM-IV 8) e não se conta ainda com estudos epidemiológicos na população geral. As pesquisas e estudos sobre o assunto são geralmente executados em amostras selecionadas, com atletas ou fisiculturistas, o que dificulta generalizações sobre a prevalência ou incidência do quadro.

Segundo FERREIRA, et al (2005) no decorrer da história da humanidade, a maneira como os homens e as mulheres trataram e continuam tratando o corpo revestiu-se e ,infelizmente ainda, reveste-se de uma quase total irracionalidade. Pode-se perceber este fato, numa certa padronização, estabelecida por diferentes critérios em diferentes momentos da história, assim, em todas as épocas, as sociedades determinaram e privilegiaram um tipo de corpo.

A respeito dos cuidados com o corpo em épocas diferentes, Lepargneur (1999) faz um comentário dizendo que na Idade Média, flagelava-se para dominar o corpo. Hoje se

faz jogging e ginástica para modificar sua aparência. Mudaram os instrumentos de mortificação.

Castro, et al (2005) afirmam que seria utópico falar de uma sociedade cuja cultura não se inscreva sobre o corpo, porém, é urgente pensar em uma sociedade com padrões corporais flexíveis, que privilegie o *corpo-real*, *corpo-possível*, e que esse possa transitar de maneira confortável e com vontade pela vida.

2.3 INFLUÊNCIA DA MÍDIA

Observa-se que, atualmente, existe uma potente e sofisticada rede de meios de comunicação que exerce influência direta na vida da sociedade. Segundo Ribeiro, et al (2009) existe uma espécie de lei de “propriedade dos discursos”, onde alguns têm o direito de falar com autoridade sobre determinados assuntos. Dentre os grupos que têm a capacidade de investir na abordagem do aperfeiçoamento do corpo merece grande destaque a mídia, que se configura como uma das instituições responsáveis pela educação no mundo moderno, trazendo tanto benefícios como malefícios, respondendo pela transmissão de valores e padrões de conduta e socializando muitas gerações (SETTON, 2002).

A mídia está diretamente relacionada aos veículos de comunicação e está presente em diversos espaços, entre os mais comuns: a televisão, rádio, internet; e se encontra, também, nos corredores de bate papo, nas cartas manuscritas, nos meios impressos e até mesmo na utilização de um acessório como a lousa dentro de um ambiente escolar (APOSTÓLICO, 2006, p.45-46).

Dos meios de comunicação social, a TV é o mais difundido no Brasil. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) (IBGE, 2006) este aparelho eletrodoméstico está presente em 91,4% das residências no território nacional, com destaque para a Região Sudeste, que registrou as maiores proporções (94,4%). Não obstante a televisão, com suas programações diárias, preenche lacunas sociais e culturais geradas pela falta de acesso ao teatro, cinema, lazer e informação. Em outros casos,

substitui, também, a escola, como, por exemplo, nas produções de ensino à distância (REIS JR, 2005).

As diversas modalidades enunciativas da mídia parecem afirmá-la não só como veiculadora, mas como produtora de saberes e formas de comunicar e produzir sujeitos, assumindo, assim, uma função reconhecida como pedagógica. A mídia traceja, situa e opina, incentivando determinadas maneiras de existência coletiva ou individual (FISHER, 2005). Esta mesma autora também observa que não apenas no Brasil, mas, em âmbito mundial, os meios de comunicação constituem-se como lugares de circulação e legitimação de saberes dos mais variados campos, de modo que, ao abordar a “condição da mídia como produtora de verdade”, há

[...] a necessidade de uma análise que possa situar-nos nesse presente em que a imagem, o fato de “ter aparecido na TV” ou ter merecido qualquer espaço nos jornais e revistas configura poder, produz efeitos nas pessoas, constrói um tipo especial de verdade. (Fischer, 1996, p. 126).

De acordo com Gomes (2001) a “verdade” presente nestes saberes estabelecidos pela mídia, propagadas nas redes simbólicas nas quais são abordados discursos dos mais variados campos, produz modos de ser que constituem subjetividades. Na medida em que é também construtora e veiculadora de imaginários, a mídia serve de referencial para a produção das identidades.

Estas identidades dos indivíduos são formadas, então, a partir dos diálogos que são apresentados pelos discursos da cultura e pelo desejo de assumir posições de sujeitos construídos pelos discursos. A cultura governa, regula condutas e o modo de agir no campo das instituições e na sociedade mais ampla. Dessa forma, pode-se afirmar que as identidades dos sujeitos são construídas culturalmente (HALL, 1997). É válido salientar que isso é algo de extrema importância para a sociedade, pois se as práticas sociais não fossem reguladas por conceitos e normas comuns a todos, se não existissem regras sobre como se deve agir em determinada cultura o mundo entraria em colapso (KRUSE, et al, 2009).

Corroborando com a última colocação Kincheloe (1997) observou que mídia e as tecnologias que ostentam manifestações de poder vinculadas aos interesses capitalistas

produziriam uma era de consumo. Este autor cita o consumo como centralizador do estilo de vida dito pós-moderno, a ponto de o próprio consumo, ou, mais especificamente, as empresas que constroem uma cultura de consumo, produzir sentido. Sentido este que constrói identidades produzindo sujeitos de determinados discursos. Sujeitos de consumo, perpassados por discursos que vendem imagens e modos de ser, atrelados não só a produtos variados, mas, também, a imagens geralmente personificadas destes e aos estilos envolvidos em suas formas.

Dentro deste panorama do mundo consumista vale ressaltar que suas ações não estão exclusivamente implicadas no ato de comprar, sobre isso Willis faz sua colocação:

Na sociedade de consumo avançada, o ato de consumir não envolve necessariamente uma troca econômica. Consumimos com os olhos, absorvendo produtos com o olhar cada vez que empurramos um carrinho pelos corredores de um supermercado, assistimos à televisão ou dirigimos ao longo de uma rodovia pontuada por logotipos. O consumo visual é de tal forma parte de nosso panorama cotidiano que não nos damos conta dos significados inscritos em tais procedimentos (Willis, 1997, p. 44).

É sabido que os meios de comunicação são na sua maioria tendenciosos, não divulgam as notícias com imparcialidade e geralmente se colocam a serviço da classe dominante e do capital. Ao mesmo tempo em que publicam uma notícia sobre o corpo visando à saúde e o bem-estar, são apresentadas inúmeras promovendo a doença, seja física ou psíquica. Promovem a doença física à medida que veiculam propagandas de bebidas alcoólicas, práticas e intervenções cirúrgicas visando à estética e, provavelmente, servindo a grandes empresas que vendem produtos, medicamentos, próteses etc. Ainda se pode citar o incentivo a prostituição em alguns programas, novelas entre outros (CAMPOS, 2010).

Esta autora cita um bom exemplo disso: grande maioria das pessoas que está envolvida com a prostituição o faz porque vivencia uma desestrutura familiar, falta de recursos financeiros, dentre outros motivos; e encontra aí uma saída financeira imediata, em um país onde as condições de emprego e salário, geralmente para quem não pôde estudar, são pavorosas, o desemprego cresce a cada dia e o salário mínimo não alimenta

uma pessoa de forma digna. O corpo consumo, o corpo mercadoria, incorporado por modelos que se encontram dentro dos padrões de beleza que a mídia canoniza, e fazem o papel de prostitutas nos programas televisivos, tenta deixar a imagem de que aquela é uma forma maravilhosa de se viver. Não demonstra a violência que existe nesta profissão, pois nela acontece a exploração corporal, a colocação do corpo como um objeto, o sofrimento psíquico, a violência física e as doenças sexualmente transmissíveis. Ou seja, a mídia mascara diversos fatos, colocando à mostra questões que, em grande parte, não correspondem à realidade.

Atrelando a mídia ao corpo consta dos referenciais sobre o culto à beleza e a boa forma, corpo magro e alto, malhado, sem gordura e sem celulite, ou seja, no julgamento entre o bom, o mau e o feio – a estética e a cultura corporal – está em alta neste momento. Produto social, cultural e histórico, o corpo que a sociedade atual fragmenta e compõe, regula seus usos, formas, normas e funções (PEREIRA, 2009). Segundo Vasconcelos (2004) o corpo é lugar, por excelência, da união da natureza e cultura e se coloca a duplo título: um dado, sem o sujeito ser consultado e um corpo que é exigido pela instância social das épocas e das culturas.

Com relação à publicidade do corpo perfeito, o processo se apresenta da mesma maneira. O ser humano procura adquirir tudo o que as propagandas colocam como objetos de realização pessoal, os corpos se modificam em busca de satisfação que em sua grande parte geram angústia. Isto porque as propagandas servem aos interesses do sistema capitalista de determinado momento. E a insatisfação em relação ao corpo é permanente, enquanto não for permanente, também, o padrão imposto pela mídia.

E nesta questão merece destaque o fato que mesmo estando perfeitamente dentro destes padrões não significa que o ser humano tenha um estado de satisfação plena, pois o ser humano não é somente corpo. Existem outras dimensões inerentes à ele que estão frequentemente se transformando, evoluindo, e se modificando. O que é importante hoje, amanhã pode não ser mais.

A partir dessa perspectiva, pode-se citar a saúde que é um estado de totalidade ou integridade que inclui o corpo, as reações emocionais, o desenvolvimento mental, as

atitudes e as razões; é um estado de integridade e inteireza que os indivíduos avaliam constantemente. É a forma pela qual uma pessoa manifesta sua existência, seu processo de vir a ser. Vir a ser pessoa é uma tarefa processual, enquanto coexistência com outros. Envolve comunicação com mundo, ações, o exercício do desejo humano de saber, de busca da verdade e de fazer o bem a si mesmo e aos outros (PEREIRA, 2009).

ROSA & ASSIS (2013) afirmam que, vinculado a este discurso, pode-se citar que o conceito de corpo que cada indivíduo tem de si próprio pode ter sido adquirido por meio de fontes totalmente tendenciosas em que o importante é lucrar e não promover saúde. Observa-se que revistas de moda raramente divulgam roupas, joias, ou qualquer outro produto, utilizando como modelo uma pessoa gorda ou baixa. Isso já está tão inconscientemente introduzido na sociedade que os conceitos de corpo saudável já estão totalmente descaracterizados.

Em um estudo realizado em Taubaté – SP, por Frugoli (2004) é muito bem demonstrado a grande influência que a mídia exerce sobre a população em geral. Este estudo teve como objetivo revelar o significado da atividade física regular para os frequentadores deste espaço. Além de outros procedimentos foram realizadas entrevistas com professores de uma academia, sendo esta a fala de um deles:

“Na verdade se você for ver em proporção na cidade de Taubaté que tem em média 300.000 habitantes, desses, quantos praticam atividade física regular? Você entra na academia ela está cheia, a outra academia está cheia também, mas se você for somar este total, 20% da população total, talvez nem isso faça atividade física regular. Aumentou a procura sim, principalmente agora que a mídia está em cima e expando mais os benefícios da atividade física, porque infelizmente a gente sofre uma influência da mídia tremenda, totalmente, vou te dar um exemplo, há alguns meses atrás houve uma série de reportagens na Globo, no Globo Repórter sobre idosos, que falava dos benefícios da musculação para a terceira idade, na segunda-feira você precisava ver a quantidade de idosos que vieram procurar a musculação, mas assim sem tentar esconder, mas assim nítido mesmo... e você tenta falar para a pessoa, explicar os benefícios, você não consegue convencer muita gente, quando a mídia expõem o impacto é outro.”

Afirma-se, então, que ser esteticamente perfeito parece impossível, tanto às mulheres quanto aos homens, todos são extremamente insaciáveis e a forma física, muitas vezes, aparece como uma falsa medida de saúde. Ao observarmos a literatura vemos um corpo transformado e transtornado por dietas e exercícios

A partir disso pode-se dizer que no contexto atual as pessoas estão sofrendo psiquicamente por não se encontrarem nos padrões de beleza que a mídia impõe. Seja por falta de condições financeiras para as práticas corporais modificadoras, ou até mesmo por questões biológicas. Desta forma estas pessoas se sentem excluídas, marginalizadas e ridicularizadas (CAMPOS, 2010).

De acordo com PEREIRA (2009) esta imagem do imaginário popular, as imagens imateriais, passando pelos desenhos, sempre foi um lugar de refúgio, de buscar uma sociabilidade perfeita ou, pelo menos, uma sociabilidade onde o peso do constrangimento e da necessidade seja menor; onde existam os sonhos, os desejos e as fantasias que ela não deixou surgir, dos quais sempre desconfiaram todos os poderes eclesiásticos, políticos e intelectuais. A mais bela escapada deste mundo irreal está inscrita no âmago da imagem que se tem do corpo. Ela sempre remete a outra parte supostamente melhor (nos momentos de revolta, de revolução ou de uma mudança importante de conceitos morais), outras formas em que se pode imaginar, no cinema, na mídia, na publicidade, nos quadrinhos, na poética e na erótica, despertando o sentimento de pertença a uma cultura da casa. A imagem do corpo, nesse sentido, não é de maneira alguma uma duplicação da realidade, ela tampouco é o reflexo de uma infraestrutura a qual pertenceria toda a realidade.

Os valores que nos são repassados à sociedade possuem muito mais força que os valores que são trabalhados no contexto educacional, portanto, necessitam de um trabalho árduo e intenso da educação para desmistificar estes *pseudo-valores* corporais.

Segundo Villaça; Goés (1998), a tendência da atual sociedade de consumo é atribuir a responsabilidade pela plasticidade do corpo ao indivíduo, induzindo-o a pensar que pelo esforço e exercícios físicos ele alcançará a aparência desejada, sem levar em conta a constituição corporal. Deixando para trás, muitas vezes, seus valores morais; colocando a

própria aparência frente a tudo, inclusive à questão financeira, esquecendo o respeito com o próprio corpo, se submetendo a procedimentos invasivos e muitas vezes sem orientação profissional, como, por exemplo, uso de medicamentos e anabolizantes.

Uma grave consequência disto é que as pessoas estão procurando se amoldar a padrões impostos pela mídia e ao fazerem isto, estão se adaptando, acatando e se identificando com algo externo a elas. Portanto, esses sujeitos estão, como já acontecia há séculos, se tornando dóceis, submissos e obedientes para que tudo ande conforme o capital quer, e com isto, está ocorrendo perda de individualidade, singularidade e essência do ser humano.

2.4 EXERCÍCIO FÍSICO E A CONSTRUÇÃO DE ESTERIÓTIPOS

Muito se tem estudado e debatido sobre os benefícios do exercício físico sobre a saúde. Essa relação é conhecida pela humanidade há pelo menos vinte e cinco séculos e tendo sido mencionada em antigos escritos chineses, indianos, gregos e romanos (BRASIL, 2002). Nos primórdios da civilização ocidental, as doenças tinham sua origem vinculada ao sobrenatural e há relatos que desde 450 a. C. já se recomendam atividades físicas como forma de prevenção e tratamento dessas (NUÑEZ, 2007).

Como já mencionado anteriormente, foi sendo criado, ao longo do tempo, um senso comum de que para ter um corpo belo e saudável é necessária a prática dessas atividades físicas. Junto com essas colocações surgiu, também, o conceito de imagem corporal, que é formada a partir de fatores sociais e culturais. Sobre este aspecto GARDNER (1996) afirmou que esta influencia sociocultural direciona os indivíduos a um modelo físico estereotipado.

Segundo Lüdorf (2009) no que se referem à cultura de movimento, são inúmeras as atividades práticas que indivíduos de diferentes contextos sociais e culturais realizam e que mantém fortes laços culturais. E é evidente que dentre essas atividades o esporte ocupe grande destaque por estar inserido em nossa cultura e pela espetacularização do esporte pela mídia. Sendo assim ele é apenas uma parte da cultura de movimento.

Segundo Betti (1998), a Educação Física, é uma área relacionada à esta cultura corporal de movimento, que além de organizar e estruturar seus conhecimentos deve também criticá-los, interferindo assim na sua prática científica e filosófica, sendo influenciado por estas (práticas). É, conseqüentemente, um campo de pesquisa, prático e reflexivo. Para este autor, a principal tarefa da Educação Física é introduzir e integrar o aluno na cultura corporal, formando um cidadão crítico para produzi-la, reproduzi-la e transformá-la.

Porém o que se observa é marginalização daqueles que não se enquadram neste modelo estereotipado. GONÇALVES et al (2007) afirmam que a cultura ao discriminar os que são “diferentes” leva as pessoas a uma tendência de se buscar um tipo de aparência que as torne muito parecidas entre si. E essa semelhança não significa igualdade. Longe disso, imputa a repulsa àqueles que possuem qualidades que despertam vergonha e assim, são negadas, escondidas e camufladas.

Mas aí surge a questão: o que viria a ser este modelo de corpo estereotipado? Ao procurar a definição de estereótipo no dicionário Aurélio acha-se:

s.m. Comportamento desprovido de originalidade e de adequação à situação presente, e caracterizado pela repetição automática de um modelo anterior, anônimo ou impessoal. / Art. gráf. Forma de impressão em que os caracteres estão fixos e estáveis; clichê, matriz.

Ou seja, pode-se interpretá-lo como um tipo de imagem preconcebida a respeito de uma pessoa, objeto ou até mesmo situação. Os estereótipos se fixam com predileção sobre as aparências físicas e as transformam naturalmente em estigmas, em marcas fatais de imperfeição moral ou de pertencimento a determinado grupo social.

Segundo Adami et al (2005) a busca por uma imagem de corpo que corresponda a estes estereótipos considerados ideais é um dos fenômenos mais impressionantes da Sociedade Contemporânea, uma vez que a percepção sobre o próprio corpo é carregada de valores de juízo.

A formação dos estereótipos está muito relacionada a todos os capítulos anteriormente abordados. Acerca deste contexto, Russo (2005) afirma que a indústria

corporal, através dos meios de comunicação, incumbe-se de formular desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Corpos que se veem fora de medidas sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes faz com que uma parte da sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada.

Com estes conceitos estabelecidos e repassados pela mídia à sociedade, observa-se a seguinte proposta: para ter saúde, precisa-se estar em forma e, de seguindo essa linha de raciocínio, um corpo esbelto parece atestar, necessariamente, boa saúde; destacando que a estética pode ser melhorada com a cirurgia plástica, dieta e/ou a atividade física, e isso levará o indivíduo à satisfação pessoal (PATRICIO, 2012).

Essa, tão valorizada, aparência corporal diz respeito a uma ação do indivíduo relacionada com o modo de se apresentar socialmente e de se representar quotidianamente. Engloba a maneira de se vestir, de se pentear e ajeitar o rosto, de cuidar do corpo, entre outros, que muda de acordo com as circunstâncias e conforme o estilo da presença do sujeito. De acordo Breton (2006 – *apud AZEVEDO, et al, 2007*), o primeiro constituinte da aparência tem relação com as modalidades simbólicas de organização sob a questão do pertencimento social e cultural do indivíduo. Elas seriam provisórias e amplamente dependentes dos efeitos da moda. Por outro lado o segundo constituinte diz respeito ao aspecto físico do ator sobre o qual dispõe de pequena margem de manobra: altura, cor da pele, olhos e cabelos, enfim seu genótipo (AZEVEDO, et al, 2007).

Um estudo realizado por MARIANO, et al (2009) tinha como objetivo identificar e analisar as representações de jovens (15 a 17 anos) acerca da estética corporal, suas particularidades, relações com os mecanismos de mídia, valores e finalidades atribuídas às práticas de atividades físicas em academias. A partir dos dados coletados, verificou-se que os jovens têm como objetivo principal na academia adquirir massa muscular. Esta realidade nos revela uma possível insatisfação com a aparência corporal. A preocupação em adquirir uma forma física avantajada, se mostra como a principal meta. Os praticantes depositam no ganho de massa muscular uma condição de respeitabilidade social. Para a grande maioria, um corpo forte e definido é imponente e, por isso, gera respeito. A questão, no entanto, não parece estar associada ao primitivismo da aptidão física e da

seleção natural das espécies, mas a uma situação de admiração e destaque oriundos do enquadramento ao padrão universal de beleza física.

Este mesmo autor afirma em seu trabalho que no campo das atividades corporais, ocorre a procura da prática física, não mais para a promoção da saúde ou de obtenção de prazer, mais com um caráter exclusivamente estético, o que se coloca como um fator preocupante, levando em consideração a pressa com que esses praticantes procuram alcançar a forma física desejada. Diz ele que os jovens, citados em sua pesquisa, constantemente ignoram as limitações do corpo e até da própria atividade que realizam, implicando em excessos comprometedores de sua saúde física e psíquica. O excesso não advém apenas da falta de informação acerca das especificidades do trabalho físico corporal, mas, principalmente, da impaciência e da pressa em adquirir o corpo ideal, permitindo, muitas vezes, o uso de substâncias proibidas.

Relacionando o contexto da prática de atividades físicas com a estética e a busca para alcançar um corpo ideal, estereotipado, Frugoli (2004) afirma que em 2002, no Brasil, as vendas de substâncias para rejuvenescimento, como a toxina botulínica, foi um dos maiores fenômenos da história farmacêutica e cosmética, a marca mais famosa chegou a faturar 400 milhões de dólares, um aumento de 40% em relação ao ano de 2001. Outro exemplo que pode ser citado é que o maior grupo varejista de artigos esportivos brasileiro tem 2,3 milhões de clientes por ano, do total de 5 milhões de artigos vendidos, aproximadamente 1,6 milhões são pares de tênis. Todos os anos os brasileiros compram no total 10 milhões de pares de tênis, especialmente aqueles produzidos para a prática da atividade física. Ainda segundo esta autora a indústria da ginástica no país movimenta atualmente 2 bilhões de reais e é a maior importadora de aparelhos esportivos fabricados no EUA.

Segundo os dados mais recentes, divulgados pela Sociedade Internacional de Cirurgias Plásticas Estéticas, os mais de 5.000 cirurgias plásticas brasileiros realizaram 1,6 milhão de cirurgias em 2009, quase 17% de todos os procedimentos cirúrgicos realizados no Brasil (figura 2). O Brasil é o segundo país onde são realizadas mais cirurgias plásticas, com 1.592.106 procedimentos por ano. Só fica atrás dos Estados Unidos, com 1.620.855 (ROSA, 2012).

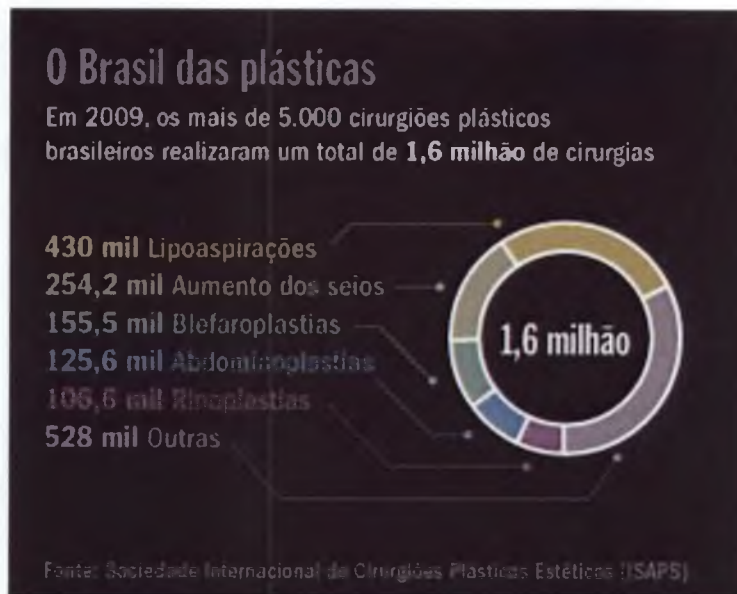


Figura 2

Ainda de acordo com AZEVEDO, et al (2007) essa aparência física passa a ter valor social como se fosse a apresentação moral: pessoas de traços fisionômicos finos, brancas e bem vestidas são vistas como de “boa índole”, angelicais e a elas não seria atribuído nenhum tipo de preconceito ou crime, pois, a constituição de sua aparência condiz ao ideal produzido ideologicamente, e, por sua vez, as pessoas de traços contrários a esse modelo estabelecido, socialmente e culturalmente, seriam vistas como de “má índole”.

Acerca dessa discussão ROSA & ASSIS (2013) realizaram um estudo no qual objetivo foi investigar quais são as representações sociais dos alunos de academia acerca do corpo ideal para o professor de Educação Física. Os resultados mostraram que os alunos têm uma preferência por professores ditos “sarados”, inclusive alguns entrevistados acreditam que um professor “gordo” possa vir a denegrir a imagem da academia, ou seja, dele é cobrado o corpo estereotipado do educador físico.

De acordo com Patricio (2012) nota-se que as academias são vistas como centros de condicionamento físico e que desde que surgiram elas têm obtido um número crescente de adeptos com os mais variados objetivos e faixas etárias. E sobre este aspecto é importante salientar que a prática e a procura pelas academias trazem benefícios não só biológicos como também psicológicos.

Segundo PATRICIO (2012) pessoas motivadas tendem a manterem-se na prática de exercícios físicos ou dietas ou corridas, etc., de acordo com o prazer que estes lhes propiciam. Por outro lado, alguns fatores externos podem influenciar a iniciação e aderência nessas atividades, especificamente na atualidade, em que se presenciam uma grande globalização e os veículos de comunicação em massa adotam um estereótipo para saúde, beleza e comportamento.

Por outro lado, ao mesmo tempo em que a academia se apresenta como um local que promove o cuidado com o corpo, os descuidados também estão presentes. Observa-se até mesmo que alguns hábitos como o de almoçar, vão se modificando em face da própria atividade física ser mais relevante que a alimentação. Segundo LIPOVETSKY (2004) existe uma constante tensão nas instituições atuais, cuja característica é estar nos limites, é preciso ir mais longe, conquistar sem cessar novos territórios, independente do esforço necessário para se alcançar o tão sonhado objetivo.

O professor de Educação Física está, então, a todo tempo, envolvido com técnicas corporais e com a cultura corporal nos mais diferentes ambientes, como, por exemplo: escola, academia de ginástica, clube, universidade e demais espaços sociais. Mais do que uma atuação de cunho exclusivamente técnico, o professor de educação física é um educador, na medida em que desempenha um papel formativo e contribui, em sua prática pedagógica, para a formação de valores socioculturais, subjetivos e políticos (LÜDORF, 2009).

Levando em consideração que o corpo talvez seja um dos mais fortes vetores de construção de identidade no mundo contemporâneo. Para Vaz (2002, p.92):

Seria bom que se pensasse, então, o papel dos ambientes educacionais em meio à diversidade de técnicas necessárias para o assessoramento e criação/desenvolvimento de identidades corporais. Esse é, a meu ver, um ponto-chave para que se debata o papel da educação física nos ambientes educacionais, bem como algumas possíveis orientações para a formação de educadores.

Neste sentido, é fundamental que o professor esteja preparado para lidar criticamente com as novas demandas corporais, ou antes, que reflita sobre o impacto das mesmas no processo de sua formação, para que possa exercer plenamente sua função de educador. Nesta perspectiva, espera-se da Educação Física a tarefa de “esculpir” o corpo, para além do sentido puramente estético ou literal da palavra, mas, em um sentido amplo, de formação humana (LÜDORF, 2009).

De acordo com GOLÇALVES & AZEVEDO (2007) a consequência da formação destes estereótipos é que o corpo se torna um acessório, um objeto imperfeito, um rascunho a ser corrigido; trata-se de fato de mudar o corpo para mudar a vida, pois o corpo exaltado não é o mesmo com o qual vivemos, mas um retificado, redefinido para atender padrões sociais estabelecidos como ideais.

É pertinente que o educador físico promova a retificação do que a mídia apresenta ao seu aluno, montando séries com atividades regulares e não excessivas, explicitando a importância da alimentação saudável, buscando ajuda da literatura científica e de outras áreas do conhecimento a fim de fazer o cliente chegar ao seu objetivo com saúde, sem recorrer a meios ilícitos como, por exemplo, os anabolizantes (ROSA et al. 2013).

3.0 METODOLOGIA

3.1 Design de estudo e amostra

O cunho desta pesquisa é descritivo correlacional na qual as variáveis utilizadas foram: avaliação da autoimagem corporal e o índice de massa corporal (IMC).

Foi selecionada uma academia de musculação e ginástica da cidade de Curitiba – PR. A academia fica localizada no Bairro São Bráz, conta com aproximadamente 450 alunos e funciona há 12 anos.

A amostra do estudo foi constituída por 40 praticantes da modalidade musculação, sendo 20 mulheres e 20 homens, na faixa etária de 17 até 30 anos selecionados aleatoriamente.

3.2 Instrumentos

Para a avaliação da primeira variável, utilizou-se o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) (anexo 1), desenvolvido por Cooper et (1987) al. O BSQ é um questionário auto aplicado contendo 34 perguntas que avalia as preocupações com a forma do corpo, auto-depreciação pela aparência física e sensação de estar com excesso de peso.

Cada questão apresenta seis possibilidades de respostas: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. Ao final do preenchimento do questionário se soma os números marcados de todas as questões. A classificação dos resultados reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal onde a insatisfação corporal pode ser classificada de acordo com os pontos de corte propostos por Cordás e Castilho (1994):

Ausência de Insatisfação: abaixo de 80

Leve Insatisfação: 81 a 110

Moderada Insatisfação: 111 a 140

Intensa Insatisfação: acima de 140

Já para os dados de altura e peso foi utilizada uma balança da marca Toledo do Brasil modelo 2096, que tinha incluída o estadiômetro.

3.3 Coleta de Dados

Em diferentes dias e horários da semana os alunos que terminavam seus treinos eram convidados a responder o questionário. Além dos dados já incluídos, foi solicitado aos alunos que eles preenchessem os seguintes campos: idade, sexo.

Após terminar de responder o avaliador solicitava aos alunos para que retirarem o tênis para medir a altura e verificar o peso. Os indivíduos foram pesados descalços e com roupas leves, na posição anatômica, com o peso distribuído em ambos os pés e com o rosto direcionado para frente. O índice de massa corporal (IMC) foi posteriormente calculado pela divisão da massa corporal (kg) pela estatura ao quadrado (m).

Toda a coleta de dados foi realizada por um único avaliador nas dependências da própria academia. Previamente à realização da pesquisa, os sujeitos foram esclarecidos sobre os objetivos da mesma e os procedimentos adotados para a sua realização, bem como do caráter voluntário de participação, não necessitando incluir nenhum dado que pudesse expor sua imagem.



Figura 3

Figura 4

3.4 Tratamento de Dados

Os dados foram avaliados a partir do *software* PASW 19.0 *Statistics Data Editor*. Foi realizado, primeiramente, o teste de *Kolmogorov-Smirnov* ($p < 0.05$) para analisar a normalidade dos dados, como o resultado deste teste não indicou tal normalidade foi utilizado o teste de *Spearman* para verificar a correlação.

4.0 RESULTADOS

O estudo contou com a colaboração de 40 voluntários, 20 homens e 20 mulheres cujos dados seguem na tabela a seguir:

Tabela 1 – Caracterização da amostra avaliada no presente estudo, n=40.

Variáveis contínuas	Média	Desvio padrão	Mínimo - Máximo
Idade (anos)	22,30	3,21	17 - 30
Peso (kg)	67,16	12,51	48,10 - 95,00
Altura (m)	1,66	0,10	1,49 - 1,88
IMC (Kg/m ²)	24,12	3,22	19,26 - 33,59
BSQ (pontos)	83,70	33,25	43 - 176
Variáveis categóricas	n (%)	n (%)	n (%)
Auto Imagem Corporal	Geral (n=40)	Mulheres (n=20)	Homens (n=20)
Ausência de Distorção	20 (50)	4 (20)	16 (80)
Leve Distorção	11 (27,5)	9 (45)	2 (10)
Distorção Moderada	6 (15)	4 (20)	2 (10)
Grande Distorção	3 (7,5)	3 (15)	0
IMC (Kg/m²)	Geral (n=40)	Mulheres (n=20)	Homens (n=20)
Abaixo do peso	0	0	0
Peso ideal	26 (75)	15 (85)	11 (65)
Acima do peso	12 (40)	3 (5)	9 (35)
Obesidade grau I	2 (5)	2 (10)	0
Obesidade grau II	0	0	0
Obesidade mórbida	0	0	0

Pode-se notar que 20 (50%) dos participantes da pesquisa relataram não haver distorção da imagem corporal, 80% destes são homens e o restante são mulheres. Outro ponto importante é o de que poucos voluntários apresentam grande distorção da imagem corporal sendo apenas 7,5% e todas mulheres.

Em relação ao Índice de massa corporal pode-se notar que a maioria da amostra (75%) encontra-se em seu peso ideal e que nenhum dos participantes apresentou IMC maior que 34,9, ou seja nenhum apresentou segundo grau de obesidade assim como obesidade mórbida.

A tabela a seguir mostra os valores de p obtidos em cada teste assim como o coeficiente de correlação (r) entre as variáveis: índice de massa corporal (IMC) e a pontuação obtida no Body Shape Questionare (BSQ).

Tabela 2. Correlação entre as variáveis IMC e BSQ

Geral		
	IMC	BSQ
IMC	1	.279*
BSQ	.279*	1
Mulheres		
IMC	1	.625**
BSQ	.625**	1
Homens		
IMC	1	.274
BSQ	.274	1

* $p < .05$; ** $p < .01$; IMC: Índice de Massa Corporal; *Body Shape Questionnaire*.

Pode-se observar, então, uma correlação considerada positiva e fraca para homens e mulheres quando avaliados juntos e uma correlação positiva e moderada nos dados das mulheres.

5.0 DISCUSSÕES

Como pôde ser observado nos resultados, há presença de insatisfação e distorção da autoimagem corporal em diferentes níveis tanto nos homens como nas mulheres. Segundo HART (2003) a presença de tal insatisfação pode estar relacionada ao tipo de percepção e aos sentimentos que o indivíduo tem em relação à própria imagem corporal os quais podem intimidar na busca pelo seu objetivo, bem como distorcer sua real imagem.

Analisando a amostra por inteiro 50% dos participantes não relatou insatisfação com a própria imagem corporal e 75% encontrava-se em seu peso ideal. Avaliados separadamente, as mulheres apresentaram um alto índice de insatisfação corporal em relação aos homens; apenas 20% relatou ausência de distorção, já para os homens esse valor foi de 80%.

Este resultado corrobora com um estudo realizado na cidade de Londrina – PR por BRUNETTO et al (2010) no qual homens e mulheres na faixa etária entre 15-25 anos, também praticantes de musculação, foram avaliados em relação as suas respectivas percepções de autoimagem corporal pelo *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e foi observado que o grau de insatisfação corporal foi mais prevalente no sexo feminino e que a maioria dos avaliados estava em seu peso ideal. Os autores citam que este fato é preocupante já que o sujeito que está no seu peso ideal não deveria estar insatisfeito com a própria imagem corporal.

Neste mesmo estudo supracitado também houve correlação positiva dos valores de índice de massa corporal (IMC) e o score obtido do BSQ somente em mulheres, mais uma vez corroborando os resultados do presente estudo, já que para os dados coletados nos homens sequer houve correlação entre tais variáveis.

Em outro estudo realizado por SANTOS (2009), com a participação de 110 homens e 102 mulheres, de faixa etária entre 18 e 35 anos, acadêmicos de Educação Física, no qual foi avaliada a percepção da autoimagem corporal, observou-se que a maioria dos participantes não demonstrou insatisfação com a autoimagem corporal; e que a maioria

dos que apresentaram tal distorção são mulheres. Tal estudo, diferentemente do atual foi realizado com acadêmicos de Educação Física e não com praticantes de musculação, mas pressupõe-se que tais pessoas tenham ao menos envolvimento com atividades físicas e por isso seus resultados foram comparados. O fato importante destes resultados é que as mulheres mais uma vez apresentaram maior nível de insatisfação corporal em relação aos homens. Este resultado corrobora outras pesquisas, pois segundo Dantas et al. (2005) há uma forte tendência cultural em considerar a magreza como o estado físico de aceitação ideal para as mulheres. Mellor et al. (2009).

FONTOURA & MARQUES também realizaram um estudo envolvendo as mesmas variáveis de pesquisa: IMC e score do BSQ. A população analisada constitui-se de 16 indivíduos de 14 a 50 anos, praticantes de exercício físico em uma academia da zona norte de Porto Alegre, divididos em grupos por gênero (homens e mulheres). A análise do IMC demonstrou que a maioria (62,5%) das mulheres está dentro da faixa de peso considerada saudável (IMC de 18,5 a 24,9), ao passo que a maioria dos homens (50%) apresenta sobrepeso (IMC de 25,0 a 29,9). Os resultados do questionário mostram que a maioria (62,5%) das mulheres possui um grau intenso de distorção de imagem (BSQ >110), enquanto que nenhum dos homens entrevistados apresentou indícios desta distorção (BSQ < 70), apesar dos valores de IMC elevados. Este fato corrobora com o presente estudo e demonstra que a pressão social por um corpo magro sobre as mulheres é maior do que em homens, já que elas percebem seu próprio corpo maior do que ele realmente é mesmo estando dentro de um peso normal e saudável.

Outro aspecto importante da pesquisa é o fato de que poucos participantes apresentaram níveis moderados e graves de distorção da autoimagem corporal. Apenas 15% apresentou distorção moderada e 7,5% distorção grave. Sendo que a distorção grave foi observada somente nas mulheres com uma prevalência de 15%. Estes resultados vão de encontro aos observados em uma pesquisa realizada em Porto Alegre – RS por Capeletto (2010), no qual foram avaliadas apenas mulheres, entre 20 e 40 anos, praticantes de musculação, e a maioria delas (60%) encontrava-se satisfeita com sua autoimagem corporal e nenhuma delas apresentou grave distorção da mesma. Este fato é de extrema relevância, pois o fator de insatisfação com a própria imagem corporal pode

estar relacionado, também, a aspectos regionais e culturais, por isso se faz necessário a construção de estudos que investiguem diferentes regiões brasileiras para que este resultado possa ser melhor observado.

Nota-se que há muitos estudos avaliando os níveis de satisfação da imagem corporal em mulheres visto que há uma maior preocupação em relação a este fator comparado aos homens. E que na maioria dos estudos existentes, assim como nos supracitados, pode-se observar uma maior relação entre o elevado IMC e maiores níveis de distorção da imagem corporal em mulheres.

Neste ponto retoma-se a hipótese inicial do estudo de que exista uma correlação positiva entre os dados analisados; ou seja, quanto maior o valor de índice de massa corporal (IMC) maior será, também, a insatisfação com a autoimagem corporal, analisada pelo *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Como pôde ser visto na apresentação dos resultados esta hipótese foi observada em duas situações: quando foram avaliados os dados de homens e mulheres simultaneamente e, também, quando os dados das mulheres foram analisados separadamente.

COELHO et al realizaram um estudo com homens e mulheres, praticantes de musculação, com médias de faixas etárias de 29,6 e 34,9 anos respectivamente. As variáveis observadas foram: score no *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e índice de massa corporal (IMC). Nos resultados observou-se que tanto as mulheres quanto os homens apresentaram correlação positiva (fracas) nos testes, sendo que para as mulheres o foi de 0,323 e para os homens 0,361. Os dados obtidos demonstram que as mulheres encontram-se mais insatisfeitas em relação ao seu físico do que os homens, também, corroborando com os resultados apresentados na atual pesquisa. No entanto, as duas amostras demonstraram semelhança no que diz respeito ao IMC estar relacionado à insatisfação corporal, fato que se difere um pouco dos presentes resultados já que só houve correlação nos dados de homens e mulheres juntos e somente de mulheres; para os homens sequer houve correlação.

KAKESHITA et al (2006) também realizaram uma pesquisa na qual foram analisados o IMC e a pontuação no BSQ e os resultados apontam para insatisfação da

imagem corporal tanto em homens quanto em mulheres. Estes autores também explicitam a relevância destes resultados e acrescentam afirmando que provavelmente essa distorção da imagem corporal encontra suas raízes nos meios de comunicação de massa que privilegiam modelos de beleza que possuem pesos para estatura próximos ou mesmo semelhantes a pacientes portadores de distúrbios alimentares como anorexia nervosa e bulimia. Esses modelos de beleza divulgados pela mídia exercem efeitos sobre o comportamento e o estabelecimento de hábitos alimentares entre as mulheres.

Pode-se dizer, então, que os estudos realizados, assim como o atual, mostram que há maior prevalência de insatisfação da autoimagem corporal nas mulheres do que nos homens e que há correlação fraca ou inexistente entre os níveis de insatisfação corporal e os valores de IMC.

Uma das fragilidades da atual pesquisa é que é possível que o IMC não corresponda à forma que os indivíduos percebem seus corpos. Ou seja, mesmo que o indivíduo apresente IMC adequado, existe a possibilidade de desejar aumentar ou reduzir seu tamanho corporal. A influência dos meios de comunicação ao instituírem padrões de beleza com IMC considerado não saudável pode encorajar tais condições. Além disso, existem evidências de que o motivo de não existir associação entre IMC e insatisfação corporal, é que, independente da classificação do IMC (adequado ou inadequado) existam insatisfações em relação ao tamanho e forma corporais (COQUEIRO et al, 2008).

Outro aspecto que deve ser levado em consideração é o fato do BSQ não ser um questionário específico para a modalidade de musculação, e sim desenvolvido a partir de entrevistas com grupos de mulheres incluindo anoréxicas e bulímicas (COOPER, 1987), bem por isso os resultados da pesquisa podem ter sido comprometidos.

Outros dados que seriam de grande contribuição para a pesquisa e que não estão presentes são os hábitos alimentares, a partir deles pode-se observar todo um perfil comportamental do indivíduo e como ele interliga a sua auto percepção de imagem corporal com a alimentação. Além disso, muitos praticantes de musculação fazem uso de medicamentos e anabolizantes e dietas sem a consulta de um profissional e acabam criando situações indesejáveis. Estes dados podem contribuir para posteriores estudos já

que existe todo um conjunto de exercícios, alimentação e descanso para a obtenção dos resultados nas academias de musculação.

6.0 CONCLUSÕES

O padrão de beleza na história foi se modificando e sempre dependeu da cultura, do ambiente e da saúde. Antigamente, para serem consideradas bonitas, as mulheres deveriam ter um corpo mais roliço, forma que era considerada um indicador de saúde. Com o passar dos anos, no entanto, este padrão foi se alterando e hoje se privilegiam os corpos magros e, nem sempre, saudáveis. Existe, então, um culto ao corpo que está diretamente associado ao poder, beleza e status social, sendo crescente a insatisfação das pessoas com a própria aparência. (FERRIANI et al. 2005, INAD 2004, apud BOSI et al. 2006).

Muitas vezes, essa busca exacerbada por uma forma física excessivamente magra ou grande, leva a mulheres e homens desconsiderarem fatores importantes como a genética e a saúde e independentemente do seu biótipo e condicionamento físico. Esses indivíduos são levados a fazerem dietas rigorosas sem nenhum acompanhamento nutricional, exercícios físicos em excesso e não raramente observa-se o desenvolvimento de transtornos alimentares e psicológicos.

Os resultados da presente pesquisa demonstram que houve correlação *entre os valores de índice de massa corporal (IMC) e o score obtido no Body Shape Questionnaire (BSQ)*. Esta correlação foi fraca, mas representa que há maior probabilidade dos indivíduos que obtiveram maiores scores no BSQ também apresentarem maiores valores de IMC. Observou-se, também, que apesar de a maioria da amostra estar em seu peso ideal a metade relatou estar de alguma maneira insatisfeito com a sua autoimagem corporal, o que indica uma diferente percepção do próprio corpo que pode estar muito ligada aos padrões de beleza atualmente impostos e supervalorizados.

Estes padrões de beleza levam homens e mulheres à insatisfação corporal, e esta tem sua maior prevalência em indivíduos do sexo feminino. Ou seja, demonstram que esta pressão por um corpo magro, afeta as mulheres de forma violenta e muito mais do que os homens. Mesmo tendo um peso dentro do normal de acordo com o IMC, o questionário BSQ aplicado nas mulheres indica que elas veem seus corpos muito maiores do que realmente são (distorção de imagem), causando uma procura incessante pela magreza.

Observa-se que as mulheres, principalmente, sofrem uma pressão social e que ser diferente dos padrões impostos pela sociedade, para muitas delas significa não ser bonita, atraente e com boa aceitação social.

Fica, então, a cargo do profissional de Educação Física a função de estruturar atividades para as pessoas, respeitando a sua individualidade biológica e oportunizando o conhecimento do próprio corpo, percebendo suas reações e expressões, e fazendo compreender que os corpos têm tamanhos e formas diferentes, muitas vezes devido as determinações genéticas. Este trabalho leva ao indivíduo a auto-aceitação, levando-o a ter uma imagem mais positiva de si mesmo deixando de fazer comparações com imagens perfeitas e se reconhecendo como um ser único.

REFERÊNCIAS

- ADAMI F. et al. **Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicação na Educação Física**. Revista Digital, Buenos Aires, año 10, n 83, 2005. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm> >. Acesso em 09 out. 2013.
- AGRICOLA, N. P. A., MARIANO A. M. M. **A estética do corpo em tempos de mercadorização das formas físicas**. Goiânia, v. 36, n. 9/10, p. 1045-1059, set./out. 2009
- Alonso C. A. M. (2005) **Vigorexia: enfermedad o adaptación**. Revista Digital Buenos Aires.V. 11, n. 99.
- ANDRADE, V.L. **O culto do corpo na contemporaneidade**. Professora do IFEN, Psicóloga e Psicoterapeuta na abordagem fenomenológico-existencial.
- APOSTÓLICO, Cimara. **Telenovela: O olhar capturado. Construção da tríade telespectador , corpo e imagem**. São Paulo: PUC, 2006. (Dissertação de mestrado).
- ASSUNÇÃO S.S.M. **Dismorfia Muscular**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 24 n. 3 p. 80-84, 2002
- AZEVEDO, A. A., GONÇALVES A. S. **Reflexões acerca do papel da Re-significação do corpo pela educação física escolar, face ao estereótipo de corpo ideal construído na contemporaneidade**. Brasília. Revista Conexões v. 5, n. 1, 2007
- BAPTISTA A. N. (2005) **Distúrbios alimentares em freqüentadores de academia**. RevistaDigital Buenos Aires. V. 10, n. 82.
- BETTI, M. **A janela de vidro: esporte, televisão e Educação Física**. Campinas:Papirus, 1998
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida**. Revista de Saúde Pública, v. 36, n. 2, p. 254-256, 2002
- BRUNETTO, B. C., SILVA, A. J. B., REICHERT, F. F. **Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academia de Londrina, PR**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V. 15. N 3. 2010. P. 170-175.
- CAMPOS, I. G. **A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a auto-imagem de a adolescentes**. Caderno de Educação Física e Esporte. V. 9, n 7, 2010. Caderno de Educação Física.

CARRETEIRO, T. C. **Corpo e Contemporaneidade**. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 11, n. 17, p. 62-76, jun. 2005.

CASH T.F.; DEAGLE E.A. - **The Nature and Extent of Body Image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia: a Meta-analisis**. International Journal of Eating Disorders; v. 22 p. 107-25, 1997.

CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao Corpo e Sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**. São Paulo: Annablume: Fapesp, 2007.

COELHO, DIAS F., AMARAL, A.C. S., FERREIRA, M.E.C. "**AValiação DA Satisfação Corporal DE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**." Rio de Janeiro. Congresso Psicologia.

CORDÁS T.A., CASTILHO S. **Body image on the eating disorders - evaluation instruments: "Body Shape Questionnaire"**. Psiquiatr Biol. 1994; 2: 17-21.

COOPER et al.: **International Journal of Eating Disorders**, 6:485-494, 1987

COQUEIRO RS, PETROSKI EL, PELEGRINI A, BARBOSA AR. **Insatisfação com a imagem corporal-avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários**. Rev. Psiquiatr RS 2008;30(1):31-38.

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. **Imagem corporal e corpo ideal**. R. bras. Ci e Mov. 2006; 14(1): 87-96.

DANTAS, J. B. **Um ensaio sobre o culto do corpo na contemporaneidade**. Universidade Veiga de Almeida, Rio de Janeiro. Estudos e Pesquisas em Psicologia. V. 11. N 3. P. 898-912. 2011.

DANTAS, Estélio Henrique Martin et al. **Imagem Corporal, Insatisfação e Tipo Físico Ideal**. In; DANTAS, E. H. M. (org) Pensando o Corpo e o Movimento. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: 2005, p. 17-31.

FARIA, M. P. **O corpo na mídia e o culto ao corpo na Contemporaneidade**. XII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Centro-Oeste – Goiânia – GO 27 a 29 de maio de 2010

FERNANDES, Maria H. **Corpo. Clínica psicanalítica**. São Paulo: Ed. Casa do Psicólogo. Livraria e editora Ltda, 2005.

FERREIRA, M.E.C., CASTRO, A.P.A., GOMES, G. **A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte, sarado**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 27, n. 1, p. 167-182, set. 2005

Fischer RMB. **Mídia e juventude: experiências do público e do privado na cultura.** Cad CEDES. [Internet] 2005 [citado 2006 nov 14];25(65):43-58. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v25n65/a04v2565.pdf>.> Acesso 10. Out. 2013.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. **Adolescência em discurso: Mídia e produção de subjetividade.** Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, UFRGS, 1996.

FONTOURA, A. S., MARQUES, C. **Distorção de imagem: quando a mente não acompanha o corpo.** Interatividades N°11 - Ulbra Gravatai.

FRUGOLI R. **Academia de Ginástica: Contemporaneidade, expressões corporais e sentido.** VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais. Coimbra. 2004

GARDNER R. M. **Methodological issues in assessment of the perceptual of body image disturbance.** British Journal of Psychology, London, v. 87, p. 327-337, 1996.

GISBERT C.G. **La Representación social del cuerpo en estudiante de medicina.** *Interamerican Journal of Psychol* 1991; 25(2):209-218.

GOMES, P.B.M.B. **Mídia, Imaginário de Consumo e Educação.** Educação & Sociedade, ano XXII, n° 74, Abril/2001

GUZZO, M. **Riscos da beleza e desejos de um corpo arquitetado.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 27, n. 1, p. 139-152, set. 2005

HALL S. **A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo.** Educ Real. 1997; 22 (2):15-46

HAASE A. M, PRAPAVESSIS H, OWENS R. G. **Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes.** Psychol sport exerc. v. 3 n. 209 p. 22, 2002.

HART, E. A. Avaliando a Imagem Corporal. In> Tritzchler, Kathleen A. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes.** São Paulo: Ed. Monole, 2003. Cap. 11, p.457-488.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios.** Rio de Janeiro: IBGE; 2006

Jornal O Estado de São Paulo, **entrevista do representante da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.** 28.04.2004.

KAKESHITA I. S., ALMEIDA, S. S. **Relação entre índice de massa corporal e percepção da auto-imagem em universitários.** Rev Saúde Pública 2006;40(3):497-504

KINCHELOE, Joe. **Mac Donald's, poder e criança: Ronald Mac Donald faz tudo por você. Identidade social e a construção do conhecimento.** Porto Alegre, Prefeitura Municipal de Porto Alegre, Secretaria De Educação, 1997

KOWALSKI, M. Orientadora do Projeto "**O DISCURSO ESTÉTICO DO CORPO NA MÍDIA E NA LITERATURA: AVALIAÇÃO DO AUTO-CUIDADO EM MULHERES ADULTAS**" PIBIC 2009/2010. (UFV-Minas Gerais).

KYRILLOS NETO, F. **Psicanálise e corpo na contemporaneidade.** Docente da Universidade do Estado de Minas Gerais e Doutor em Psicologia Social pela PUC/SP. Rua José Linhares 21 Bairro Santa Teresa 36201-088 Barbacena MG.

Labre MP. **Adolescent boys and the muscular male body ideal.** Journal of Adolescent Health. 2002; v.30, p. 233 – 242.

LEPARGNEUR, P. (1999). **Consciência, Corpo e Mente.** Campinas: Papirus.

LIPOVETSKY G. **O Caos Organizador.** São Paulo: Folha de São Paulo (Caderno Mais). 14.06.2004.

LÜDORF , S.M.A. **The body and training for physical education teachers.** Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.13, n.28, p.99-110, jan./mar. 2009.

MAIA, G. F. **Corpo e Velhice na Contemporaneidade.** Estudo e Pesquisas em Psicologia. UERJ, RJ, ANO 8, N.3. P 704 – 711, 2º Semestre de 2008. ISSN: 1808 – 4281.

MELLOR, David et al. **Body dissatisfaction and body change behaviors in Chile: the role of sociocultural factors.** *Body Image Journal.* USA v. 5 n. 2, 205-215, junho 2008. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>> Acesso em: 20out.2013

NOGARA, R. M. **Corpo e Contemporaneidade.** II Seminário Nacional em Estudos da Linguagem: Diversidade, Ensino e Linguagem. UNIOESTE - Cascavel / PR. 2010. ISSN 2178-8200

NOVAES, J. (2001). **Perdidas no Espelho? Sobre o Culto ao Corpo na Sociedade de Consumo.** Dissertação de Mestrado. PUC-Rio, Rio de Janeiro.

NUÑEZ, P. R. M. Exercício físico na imagem corporal: **O jogo entre o Imaginário e o Real.** *Campo Grande – MS.* Dissertação de Mestrado. 2007

OLIVARDIA R., POPE HG-Jr, HUDSON JI. **Muscle dysmorphia in maleweightlifters: a case control study.** *Am J Psychiatry* 2000;157(8):1291-6.

PATEL D. R, GRYDANUS D. E, PRATT H. D, PHILLIPS E. L. **Eating disorders in adolescents athletes.** J Adolesc Res, v. 18 p. 280-9, 2003.

PATRICIO, J. B. **A influencia da mídia na academia: reflexos no cotidiano de praticantes de exercícios físicos.** Criciúma – SC. Trabalho de Conclusão de Curso. 2012

Pelegriani T. **Imagens do corpo: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais.** Maringá: Universidade Estadual de Maringá; 2004.

PEREIRA, D. A. A.; DOIMO, L.A. **O discurso estético do corpo na mídia e na literatura: avaliação do autocuidado em mulheres adultas.** XII Simpósio Internacional Processo Civilizador, Recife, 2009.

PITANGA, D. **A Velhice na cultura contemporânea.** 2006. 191 f.

POPE HG-Jr, KOURI EM, POWELL KF, CAMPBELL C, KATZ DL. **Anabolic-androgenic steroid use among 133 prisoners.** Compr Psychiatry 1996;37(5):322-7.

PRUZINSKY T. & CASH T. F. (2002). **Understanding Body Images.** Body Image: A handbook of Theory, Research and Clinical Psychology, (pp. 3-12) Nova York: The Guilford Press.

REIS JUNIOR JAA. **Decifra-me ou te devoro.** Cad Cedes 2005; 25(65):59-70.

REZENDE, R. **A Tecnologia e a Invenção do Corpo Contemporâneo.** Trabalho apresentado ao NP 08– Tecnologias da Informação e da Comunicação, do IV Encontro dos Núcleos de Pesquisa da Intercom, Porto Alegre, 2004.

ROSA, A. Y. G. **Cirurgias plásticas: começou a temporada de busca pela perfeição.** Revista Veja. Saúde. Estética. 14.05.2012. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/noticia/saude/comecou-a-temporada-de-cirurgias-plasticas>> Acesso em 10 Out. 2013.

ROSA, J. T. V., ASSIS, M. R. **A expectativa dos frequentadores de academia em relação ao corpo do professor de educação física.** Rio de Janeiro Corpus et Scientia. V. 9, N. 1, 79-88, Jan. 2013

RIBEIRO R. G., SILVA, K. S., KRUSE, M.H.L. **O corpo ideal: a pedagogia da mídia.** Rev Gaúcha Enferm., Porto Alegre (RS) 2009 mar;30(1):71-6.

ROUDINESCO, E. **A análise e o arquivo.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores, 2006.

RUSSO, R. **Imagem Corporal: Construção através da cultura do belo.** Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005 – ISSN 1679-8678

SANTOS, D. A. **Relação entre índice de massa corporal e a percepção da imagem corporal em universitários do curso de educação física de uma instituição do Vale do Rio dos Sinos.** Nova Hamburgo, 2009, Trabalho de Conclusão de Curso.

SERRA G.M.A., SANTOS E.M. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito.** *Cien Saude Colet* 2003; 8(3):691-701.

SETTON MGJ. **Família escola e mídia: um campo com novas configurações.** *Educação e Pesquisa* 2002; 28(1):107-116

SIQUEIRA, D.C.; SIQUEIRA, E.D. **Para uma reflexão sobre corpo, arte e mídia. Corpo e Contemporaneidade.** Ano 13, 2º semestre 2006.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J. S. N. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares.** *Revista de Nutrição, Campi nas*, v. 19, n. 6, p. 693-704, dez. 2006.

Thompson JK, Coovert MD & Stormer S. **Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation.** *International Journal of Eating Disorders.* 1999; 26, 43–51.

THOMPSON, J. K. **Body image, eating disorders and obesity.** Washington, D.C.: American Psychological Association, 1996.

VARDAR E, VARDAR S. A, KURT C. **Anxiety of young female athletes with disordered eating behaviors.** *Eat Behav*, v. 8 p.143-7, 2007.

VASCONCELOS N. A. **Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia.** *Revista mal-estar e subjetividade/ Fortaleza/ V. IV/ N. 1/ P 65-93/ MAR. 2004*

VILHENA, J. **A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade.** *REVISTA MAL - ESTAR E S UBJETIVIDADE / F ORTALEZA / V . V / N . 1 / P . 109 - 144 / MAR . 2005*

VILLAÇA, Nízia & GÓES, Fred. **Em nome do corpo.** Rio de Janeiro. Rocco, 1998.

VAZ, A.F. **Ensino e formação de professores e professoras no campo das práticas corporais.** In: VAZ, A.F.; SAYÃO, D.T.; PINTO, F .M. (Orgs.). *Educação do corpo e formação de professores: reflexões sobre a prática de ensino de educação física.* Florianópolis: Ed. da UFSC, 2002. p.85-107.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2009. p. 256. WHO Obesity Technical Report Series, n. 284.

ANEXOS

Anexo 1 – Body Shape Questionnaire

Curitiba, 22 de julho de 2013.

Prezado(a) Senhor(a),

Estou realizando uma pesquisa sobre a Venda da Imagem Corporal e Influência da mídia sobre os praticantes de Musculação para minha monografia de conclusão do curso de Educação Física na Universidade Federal do Paraná. Para tanto, peço a gentileza que responda as questões abaixo. Os dados são considerados sigilosos e serão utilizados somente para fins de análise para o trabalho acima citado. Coloco-me à disposição para prestar quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente,

Luana de Oliveira (graduanda do 7º período de Educação Física/UFPR).

luaninha.ef@hotmail.com

Idade:____ Sexo: ()F ()M Altura:____ Peso:____

QUESTIONÁRIO DE IMAGEM CORPORAL (BSQ)

Gostaria de saber como você vem se sentindo em relação a sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e faça um círculo no número apropriado. Use a legenda abaixo.

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Nunca | 5. Muito frequentemente |
| 2. Raramente | 6. Sempre |
| 3. Às vezes | |
| 4. Frequentemente | |

Por favor, responda a todas as questões.

Nas últimas 4 semanas:

1. Sentir-se entediado(a) faz você se preocupar com sua forma física? **1 2 3 4 5 6**
2. Você tem estado tão preocupado(a) com sua forma física que chega ao ponto de sentir que deveria fazer dieta? **1 2 3 4 5 6**
3. Você acha que suas coxas, quadris ou nádegas são grandes demais para o restante de seu corpo? **1 2 3 4 5 6**
4. Você tem sentido medo de ficar mais gordo ou gorda? **1 2 3 4 5 6**
5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme? **1 2 3 4 5 6**
6. Sentir-se satisfeito(a), por exemplo, (após ingerir uma grande refeição), faz você sentir-se gordo(a)? **1 2 3 4 5 6**
7. Você já se sentiu tão mal a respeito de seu corpo que chegou a chorar? **1 2 3 4 5 6**
8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? **1 2 3 4 5 6**
9. Estar com mulheres ou homens magros ou magras, faz você se sentir preocupado(a) em relação ao seu físico? **1 2 3 4 5 6**
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem se espalhar quando você senta? **1 2 3 4 5 6**
11. Você já se sentiu gordo(a) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de comida? **1 2 3 4 5 6**
12. Você tem reparado na forma física de outras mulheres ou outros homens, e ao se comparar, sente-se em desvantagem? **1 2 3 4 5 6**
13. Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (p. ex., ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)? **1 2 3 4 5 6**
14. Ao estar nu (nua), por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gordo(a)? **1 2 3 4 5 6**
15. Você tem evitado usar roupas que fazem você notar as formas do seu corpo? **1 2 3 4 5 6**
16. Você se imaginou cortando fora partes de seu corpo? **1 2 3 4 5 6**
17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gordo(a)? **1 2 3 4 5 6**
18. Você já deixou de participar de eventos sociais (por exemplo, festas) por se sentir mal em relação à sua forma física? **1 2 3 4 5 6**
19. Você se sente excessivamente grande e arredondado(a)? **1 2 3 4 5 6**

20. Você sente vergonha do seu corpo? **1 2 3 4 5 6**
21. A preocupação com sua forma física leva-o(a) a fazer dieta? **1 2 3 4 5 6**
22. Você se sente mais contente em relação a sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)? **1 2 3 4 5 6**
23. Você acredita que sua forma física atual decorre de uma falta de autocontrole? **1 2 3 4 5 6**
24. Você se preocupa com o fato de outros poderem estar vendo dobras na sua cintura ou abdômen? **1 2 3 4 5 6**
25. Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você? **1 2 3 4 5 6**
26. Você já vomitou para se sentir mais magro(a)? **1 2 3 4 5**
27. Quando acompanhado(a), você fica preocupado(a) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado(a) 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, em um 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 outras pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? **1 2 3 4 5 6**
32. Você já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)? **1 2 3 4 5 6**
33. Você fica mais preocupado(a) com sua forma física quando em companhia de outras pessoas? **1 2 3 4 5 6**
34. A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios? **1 2 3 4 5 6**

(Cooper et al.: International Journal of Eating Disorders, 6:485-494, 1987)