

Curso de Educação Física Bacharelado

Artigo de Revisão

## RELAÇÃO ENTRE O EMAGRECIMENTO E O TRANSTORNO DE AUTO IMAGEM EM MULHERES OBESAS

RELATIONSHIP BETWEEN WEIGHT LOSS AND SELF-IMAGE DISORDER IN OBESE WOMEN

**Daiane Costa Nobre<sup>1</sup>, Rafaela Yasmin<sup>1</sup>, Leonardo Ricardo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Alunas do Curso de Educação Física Bacharel

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física

### RESUMO

**Introdução:** As mulheres possuem maior carga de sentimentos, quando são negativos, cria-se uma rejeição ao próprio corpo, gerando problemas com a auto estima, enxergando-se de uma maneira que não condiz com a realidade. A busca pela perfeição de corpo, ultrapassa limites colocando a procura acima de tudo que é importante como a sua saúde física e mental. A busca pelo corpo ideal é um acontecimento global que é alvo de discussão há muitos anos. Isso se dá, pelo fato de alguns determinantes relacionados a esse intuito influenciarem negativamente os indivíduos que colocam isso como meta absoluta, atingindo a sociedade por completo. **Objetivo:** apresentar os fatores relacionados ao emagrecimento que ocasionam o transtorno de auto imagem em mulheres obesas. **Metodologia:** Esta pesquisa foi formulada a partir de fundamentos de uma revisão de literatura de natureza básica e abordagem qualitativa. **Considerações Finais:** O estudo mostrou que o culto ao corpo sofreu alterações ao longo dos anos. Percebe-se que o advento da tecnologia trouxe consigo uma padronização do que é considerado belo pela sociedade. As mulheres obesas, em grande maioria sem perceber, sofrem a pressão que é imposta por meio de pessoas ou pela mídia e indústrias, no que diz respeito a busca pelo corpo considerado perfeito. Por fim, considera-se a relevância da atuação do Profissional de Educação Física, tanto na prevenção quanto no tratamento dos transtornos de autoimagem, alertando as mulheres e a população em geral, sobre determinados riscos de procedimento que colocam os indivíduos em perigo.

**Palavras-Chave:** Padrão de Beleza; Mídias Sociais; Transtornos Alimentares.

### ABSTRACT

**Introduction:** Women have a greater burden of feelings, when they are negative, it creates a rejection of their own body, generating problems with self-esteem, seeing themselves in a way that does not match reality. The search for body perfection goes beyond limits, placing demand above everything that is important, such as your physical and mental health. The search for the ideal body is a global event that has been the subject of discussion for many years. This is due to the fact that some determinants related to this purpose negatively influence individuals who place this as an absolute goal, reaching society as a whole. **Objective:** to present the factors related to weight loss that cause self-image disorders in obese women. **Methodology:** This research was formulated from the foundations of a literature review of a basic nature and qualitative approach. **Final Considerations:** The study showed that the cult of the body has changed over the years. It is noticed that the advent of technology brought with it a standardization of what is considered beautiful by society. Obese women, most of them without realizing it, suffer the pressure that is imposed by people or by the media and industries, with regard to the search for the body considered perfect. Finally, the relevance of the role of the Physical Education Professional is considered, both in the prevention and treatment of self-image disorders, alerting women and the general population about certain risks of procedures that put individuals in danger.

**Keywords:** Standard of Beauty; Social media; Eating Disorders

Contato: [daiane.nobre@sounidesc.com.br](mailto:daiane.nobre@sounidesc.com.br) / [rafaela.silva@sounidesc.com.br](mailto:rafaela.silva@sounidesc.com.br)

### INTRODUÇÃO

O corpo do homem primitivo estava intimamente relacionado com o ambiente que o cercava, pode se dizer que era o instrumento a qual os sujeitos da época utilizavam para resolver os seus problemas. Hoje a sociedade dá mais valor à estética corporal do que qualquer outra coisa, existindo lacunas de como conseguir essa beleza a qual a sociedade

diz que é o correto. Com isso, percebe-se um aumento da submissão das mulheres ao querer tê-lo, escolhendo o caminho mais fácil para se atingir o corpo perfeito (GONÇALVES et. al., 2008, p. 167).

As mulheres possuem maior carga de sentimentos, quando são negativos, cria-se uma rejeição ao próprio corpo, gerando problemas com a auto estima, enxergando-se de uma maneira que não condiz com a realidade. A busca pela perfeição de corpo, ultrapassa limites colocando a busca acima de tudo que é importante como a sua saúde física e mental (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

A busca pelo corpo ideal é um acontecimento global que é alvo de discussão há muitos anos. Isso se dá, pelo fato de alguns determinantes relacionados a esse intuito influenciarem negativamente os indivíduos que colocam isso como meta absoluta, atingindo a sociedade por completo (MANFRED, 2016).

Em suas diversas maneiras, a mídia divulga imagens e mensagens ligadas ao que é belo aos olhos perante a sociedade, colocando a preferência estética corporal como opção única, alavancando o consumo de produtos, sem levar em consideração a individualidade fisiológica, que determina a singularidade de cada sujeito (RODRIGUES, 2019).

Pode-se entender a Imagem Corporal como a forma que o indivíduo sente e se percebe em relação ao seu corpo, com essa autoimagem montada é ligada diretamente com as imagens corporais que existem na comunidade em que a pessoa está inserida, e que se constroem a partir de vários relacionamentos ali estabelecidos (RUSSO, 2005).

O profissional da Educação Física é um educador de mente e corpo, essa função exige muita responsabilidade, é necessário que o profissional seja bem instruído tendo bastante conhecimento, para que forneça aos seus alunos informações verídicas e que prezem antes de tudo pela saúde dos mesmos. Colocando objetivos em seus alunos, fazendo um ótimo protocolo de treinamento, com sabedoria e conhecimento baseados em pesquisas, podendo oferecer ao aluno aquilo que ele almeja visando a saúde e os melhores métodos, agindo de forma ética e responsável, pois existe a individualidade, cada corpo cada mente tem sua forma de ser (TAVARES, 2019).

Nos últimos anos, muito tem se debatido a respeito do culto ao corpo e do ideal de beleza imposto pela sociedade, trazendo reflexões de como acontece esse processo e como a mídia contribui, positiva e negativamente, nessa jornada. Diante disso, busca-se com este trabalho pesquisar qual a relação entre o processo de emagrecimento e o surgimento do transtorno de autoimagem em mulheres obesas.

O objetivo do presente estudo é apresentar os fatores relacionados ao emagrecimento que ocasionam o transtorno de auto imagem em mulheres obesas. Sendo traçados como objetivos específicos: apresentar as alterações relacionadas ao conceito de padrão de beleza ao longo dos anos; entender a ligação entre auto imagem e a auto confiança; mostrar as consequências negativas dos transtornos de auto imagem; discutir as interferências das mídias sociais na qualidade de vida de mulheres obesas.

Esta pesquisa será formulada a partir de fundamentos de uma revisão de literatura por meio de buscas e análises textuais. Foram utilizados como descritores e pressupostos teóricos: Emagrecimento; Emagrecimento e Transtorno de autoimagem; Indivíduos obesos e imagem corporal; compulsão alimentar e obesidade, Educação Física: Tendências e Perspectivas, Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional Movimento, A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares, imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi formulada a partir de fundamentos de uma revisão de literatura de natureza básica e abordagem qualitativa. Segundo Minayo (2009) através da pesquisa qualitativa busca-se compreender a complexidade de fenômenos, fatos e processos particulares e específicos. Sendo assim, por meio dessa pesquisa, será possível alcançar novos conhecimentos sobre o tema estudado. Somado a isso, Barros e Lehfeld (1997, p.93) apontam que “a competência em pesquisa científica está estritamente relacionada ao grau de experiência que o pesquisador vai adquirindo à medida em que consegue finalizar os seus estudos para refletir sobre suas dificuldades”.

A coleta de dados foi efetuada no período de 07 de março a 07 de maio de 2022, e foram utilizadas para a pesquisa as bases de dados Google Scholar (Google Acadêmico) e Scielo. Como método de inclusão foram definidos: artigos publicados a partir de 2005, relacionados a temática emagrecimento e transtorno de autoimagem em mulheres obesas. Assim, eliminando artigos e pesquisas que não tivessem relação com o tema proposto. Para a busca foram utilizados como descritores e pressupostos teóricos: Emagrecimento; Emagrecimento e Transtorno de Autoimagem; Indivíduos Obesos e Imagem Corporal; Compulsão Alimentar e Obesidade.

Dessa forma, foram obtidos 465 resultados das quais foram escolhidos 27 artigos. Após a seleção dos artigos de acordo com os critérios de inclusão anteriormente apresentados, nessa ordem, serão realizadas as seguintes etapas: leitura seletiva e

escolha do material que se acertavam aos propósitos referentes ao tema deste estudo, concluindo com a execução de leitura interpretativa e redação.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **O CULTO AO CORPO AO LONGO DOS ANOS**

No primeiro período da Era Primitiva não existiam povos e estados, existiam tribos ou clãs. O nome desse período da época primitiva tem como base e fala de época da sociedade primitiva. O corpo do homem primitivo estava consonância com o ambiente que o cercava, pode se dizer que era os instrumentos qual os sujeitos da época utilizavam para resolver os seus problemas (MANFRED,2016).

Segundo Hughes (2015) dentre as principais regras de beleza dentro da Grécia Antiga podemos destacar que a vida era bem mais tranquila para o sexo masculino. Em relação as mulheres, as ruivas e acima do peso conseguiam bons maridos. Naquela época ser uma mulher bonita era um problema, pois havia uma competição muito grande em ser a mais bela, existiam concursos de beleza nos centros de treinamento. A beleza importava bastante em relação às mulheres, os gregos eram radicais no que diz respeito a beleza. Já em Roma, quando os homens começaram a viver em grupo a beleza foi tornando-se mais visível aos olhos dos homens e das mulheres. Nesse período a obesidade representa a forma ideal e perfeita em que as mulheres deveriam estar e ficar.

As mulheres para os gregos eram excluídas dos pensamentos, dos conhecimentos que tinham um valor para essa sociedade. Com os romanos não era diferente, existia um código legal que legitimava a discriminação feminina, dando aos homens todo o poder sobre as mulheres, filhos, servos e escravos, colocando as mulheres em inferioridade e menores posições. Para recuperar a presença da mulher na história foi construído uma nova rota, criando novos mapas assim por dizer uma metáfora, desfazendo o que foi pregado ao longo dos anos fazendo com que com a diferença há assim privilegio e singularidade para todos.

Ser mulher com uma certa aceitação na sociedade é algo recente, durante muitos séculos os historiadores, deram ênfase a escrever a sua história masculina. Por muitos anos, as mulheres não tendo sua voz ouvidas atuavam como porta-voz desses historiadores, se tornando cada vez mais invisíveis.

A partir daí, criou-se a ideia de que o masculino seria superior, afinal, eram responsáveis pela construção conceitual, hierarquia adquirida por serem “homens”, tendo assim mais valor. Com isso, a diferença entre os sexos começou a ter a desigualdade, privilégios

ao qual só homens eram merecedores. Foucault (1979) questiona os poderes da Razão Iluminista, fazendo uma crítica da razão e às pretensões de universalidade de saberes sobre o sujeito. Afirma que não basta pensar a alteridade, mas pensar diferentemente a articulação entre o Mesmo e o Outro, lembrando que nossa subjetividade é constituída de diferentes práticas, reveste-se de importância teórica para os historiadores de mulheres.

Hutcheon (1991) relaciona a história das mulheres com a pós-modernidade, afirmando que, assim como Derrida, Foucault nos pediu que olhássemos para as coisas de uma maneira diferente, que mudássemos o nível de nossa análise do discurso. Somado a isso, sugere a descentralização do conceito de sujeito, porque descentralizar não é negar, mas situar o sujeito, reconhecendo diferenças como as de raça, sexo, classe, dentre outros aspectos. Situar o sujeito é reconhecer como este foi construído e, a partir daí, sugerir noções alternativas de subjetividade.

Pimentel e Baptista (2014) trazem que nas revistas da Playboy no ano de 2012, eram estampadas mulheres com padrões estéticos considerados norteados pela mente masculina. Nesse ano havia a predominância em um padrão de idade jovem, cor de pele branca, cabelos alisados lisos, loiros ou castanho claro, trazendo o padrão corporal como quadris largos, ombros mais largos que a cintura, colocando a jovialidade como o padrão de beleza exaltada, corpo magro colocando a mulher como produto sexual, conseguindo potencializar a contribuição para novos casos de transtorno alimentares como anorexia, bulimia e ortoréxicos.

A sociedade coloca o corpo magro como uma beleza única, porém, existem vários aspectos que devem ser levados em consideração no que diz respeito a essa construção cultural do “corpo perfeito”, a saúde e as diversos processos ocasionados por essa imposição. Existindo uma distorção de como conseguir essa “beleza” e que a sociedade diz que é o correto, com isso, o aumento da submissão das mulheres ao querer ter, escolhendo o caminho mais fácil do corpo perfeito, elas escolhem fazer dietas restritas para a perda peso, se excedendo nas atividades físicas, usando remédios em excesso como: laxantes, diuréticos e drogas anorexígenas (GONÇALVES et. al., 2008, p. 167).

Conforme Oliveira e Hutz (2010) as mulheres possuem maior carga de sentimentos, quando são negativos, criando uma rejeição ao próprio corpo e gerando problemas com a auto estima, enxergando-se de uma maneira que não condiz com a realidade. Na maioria das vezes essa visão que as mulheres começam a criar de si mesmas são vindas de outras pessoas, trazendo para si o que outros dizem, fazendo com que mulheres que tem obesidade ou sobrepeso tenham mais essa cobrança pelo corpo perfeito.

Esses padrões são ligados ao tamanho do corpo, sendo alto ou baixo, magro ou

obeso. A pressão estética é ligada a idade, onde se vê como não aceitação das suas expressões faciais ou marcas deixadas no corpo como a flacidez, estrias, dentre outras que foram adquiridas ao longo da vida por várias etapas, tornando algo negativo, fazendo com que sejam apagadas, esquecidas. As indústrias são apoiadores dessa busca por padrões, prometendo produtos para o rejuvenescimento da pele. O envelhecimento não é compreendido de forma positiva, e sim negativa, de maneira que seja necessário à sua remoção, apagando-as, trazendo a distorção do corpo em si (FIN *et al.*, 2015).

Ao se ver no espelho nota-se o que é frequentemente ouvido, o reflexo se torna o maior inimigo, pois socialmente e culturalmente outro tipo de padrão que é aceito, a busca pelo ideal da beleza, sendo somente aquela imposta pela sociedade, cada vez mais buscada pelas mulheres (VILHENA; MEDEIROS; NOVAES, 2005).

Segundo Wolf (1992) a doutrinação da magreza acontece em vários ambientes sociais e nas diferentes fases da vida da mulher, sendo aplicada reforçando e controlando a fome. Pelo fato de a mulher ser considerada como o sexo frágil é comum achar que ela deve comer menos e, assim, reduzir seu corpo, já para os homens é estabelecido um padrão forte, grande e volumoso tendo por isso uma ingestão maior alimento.

## **A INFLUÊNCIA DA MÍDIAS SOCIAIS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO EM MULHERES OBESAS**

Adorno e Horkheimer (1985) apontam que os meios de comunicação em massa impõem essa padronização, usando táticas para persuadir as pessoas a seguirem esses modelos que são estereotipados como o correto. Ainda nessa linha Laswell (2006) afirma que a comunicação na mídia é intencional tendo a orientação para obter efeitos nos indivíduos que tem acesso.

Segundo Santos e Serra (2003) o poder da mídia está em produzir sentidos, projetá-los e legitimá-los. A experiência do corpo se confunde com a de consumo na mídia, que traz uma mensagem de beleza e boa forma transformando em algo lucrativo fazendo com que esse assunto seja propagado em vários tipos de comunicações exaustivamente. Dietas, produtos e exercícios físicos são mostrados de forma leiga e apresentam resultados rápidos e fáceis. Assim, transforma-se a ideia de que o corpo considerado perfeito pela sociedade seja algo simples e prazeroso de alcançar, deixando-o mais desejado. A propagação rápida de informações, nem sempre corretas e positivas, através das mídias sociais faz essa busca tomar mais força, visto que muitas pessoas tem acesso a esse tipo de conteúdo diariamente.

Desse modo não é a busca pela saúde ou o bem estar e sim vender produtos levando as mulheres e grande parte da população a acreditar no que é colocado nas mídias, levando a essas empresas a lucrarem mais criando fortunas e um império, transformando as mídias em um palco de status e poder (FEATHERSONE, 1999).

Conforme Moraes (2006) as mulheres buscam também a as revistas onde é ensinado o que elas devem buscar e desejar, procurando atingir o ideal e como utilizá-lo. Percebe-se que dessa forma os modelos da beleza que a sociedade impõe são apresentados pelas mídias sociais, tendo um corpo magro e bem marcado pelos músculos, além dos glúteos volumosos, seios grandes para as mulheres e homens fortes (atléticos).

Segundo Rodrigues (2019) em suas diversas maneiras a mídia divulga imagens, mensagens ligadas ao que é belo aos olhos perante a sociedade, colocando a preferência estética corporal como opção única, alavancando o consumo de produtos, sem falar da individualidade fisiológica, pois todos são diferentes.

Atualmente, redes sociais são utilizadas como forma de divulgação de sua rotina de alimentação, atividades físicas exaustivas mostrando o antes e depois dos seus corpos fazendo que as pessoas se espelhem e desejem ter ou ser (CORRÊA, 2013).

Em sua pesquisa Oliveira *et al.* (2019) demonstraram que há grandes divulgações de informações em mídias sociais por indivíduos não profissionalizados na área de saúde, que utilizam esses meios para incentivar milhares de pessoas a comprar e utilizar produtos ligados a alimentação e nutrição.

Magalhães *et al.* (2017) também apresentaram em seu estudo, com cerca de 120 pessoas, que 12,5% das mulheres revelam seguir dicas e planos alimentares sugeridos por mulheres influentes da internet. Nota-se que a mídia interfere de maneira em que as ações relacionadas ao comportamento seja feita para estabelecer uma rota mais fácil para alcançar o corpo tão desejado, trazendo as mulheres a pretender aquilo que veem nas telas (BARROS, 2019).

Os estereótipos de gêneros são denominados atualmente na sociedade como produtora de um padrão rígido quanto masculino ou feminino, estabelecendo corpos e comportamentos específicos. Proposto através de “receitas mágicas” uma adequação pela busca do físico, o “corpo perfeito” direcionando principalmente as mulheres a mudarem, na verdade, levando a restrição de muitas calorias. Prisioneiras da ditadura da magreza que imposta pela sociedade levando as mulheres a desenvolverem a vulnerabilidade levando-as doenças nutricionais que há forte relação com seu gênero “mulher”, a bulimia e anorexia, por exemplo, os valores estéticos modernos de culto a magreza principalmente ditadas pelo poder midiático e pela indústria da beleza. Levando a prática de comer menos a se tornar

hábitos regulares, trazem um campo de estudo com diversos determinantes distintos, interconecta o biológico, o sociológico, o psicológico, o político, o econômico, dentre outros (MASCARENHAS, 2012).

Segundo Siqueira e Faria (2008), os meios de comunicação têm representação social, trazendo a ideia do corpo perfeito como uma “boa forma”. Um corpo magro livre de gorduras que se torna algo repulsa sendo indesejáveis, assim dessa forma os alimentos saudáveis se tornando o um dos maiores e amplos para a comercialização prometendo chegar ao objetivo, com isso movendo meios de comunicação e indústrias.

Maldonato (2009), diversas revistas tratam a alimentação com a finalidade de sugerir uma suposta forma, criando estratégias “atalho” para conseguirem obter o corpo perfeito, sendo assim as receitas, ranking de calorias, reportagem sobre nutrição incluindo produtos light nessas dietas milagrosas. Essa procura pelo corpo ideal, traz cada vez mais a fabricação desses tipos de alimentos que podem trazer benefícios claro que sendo alinhado pela individualidade e adequado a cada dieta feita pelo profissional da área da nutrição, pois de forma errada pode estar levando a um caminho perigoso e não tendo o retorno, pois essa padronização é uma das fontes da procura desse desejo sendo muitas vezes impossíveis de serem alcançando.

A influência da mídia na construção desse corpo ideal de forma ampla e com força com a indústria de moda, conseguiu expandir o consumo desses produtos, dando a garantia de um corpo pelo tornando a aparência física essencial da identidade feminina levando a outro patamar história da beleza. A busca pelo padrão estético vai ganhando mais espaço na vida das mulheres pois são os principais alvos, formando uma grande batalha pessoal em busca do corpo ideal fazendo com que ele seja um valor a ser conquistado a qualquer custo (SOUZA *et al*, 2013, p.63).

Em meio a manipulação levando ao extremo consumismo exacerbado de produtos da beleza, que foi imposto pelas mídias sociais que diz ser o aceito pela sociedade. Assim sendo o “saudável” uma habito falso que foi implantado para lucrar mais, com isso a indústria corporal reforça cada vez mais através de pautas distorcidas da verdade, elevando os desejos com imagens padronizando os corpos sendo assim a perfeição, se estiver fora das medidas que foram impostas independente da individualidade e condição econômica se sentiria cobrada e insatisfeita, sendo cada vez mais reforçado pela mídia os corpos atraentes fazendo a nossa sociedade se jogue cada vez mais na busca de uma aparência idealizada (RUSSO, 2005, p.81).

Os meios de comunicação atualmente têm sua maior importância como veículo de divulgação de beleza ideal que são impostas a sociedade, levando-a construção de padrões



de beleza, desenvolvendo um poder de persuasão aumentando o consumo nesse mercado fazendo a materialidade do corpo como facilitar a moldagem do corpo físico. Criando discursos publicitários e jornalísticos, sendo assim para ser belo e necessário o corpo perfeito (magro), tendo em vista que qualquer sacrifício é válido. Segundo Oliveira e Faria (2007) são as representações midiáticas que têm o mais profundo efeito sobre as experiências do corpo, reforçam a autoestima, mostram o poder que a exaltação e exibição dele assumem no mundo contemporâneo.

## **TRANSTORNO DE AUTOIMAGEM**

A autoimagem mostra a percepção que as pessoas têm de si, definindo-se em pensamentos, sentimentos e ações que relacionam ao indivíduo, bem como acerca do eu como uma entidade distinta dos outros (GOUVEIA *et al.*, 2005).

Cada pessoa se vê de uma forma, e vemos os outros também de uma forma diferente podendo usar essa visão de maneira que atrapalhe como o outro se vê. A imagem corporal mostra como está o estado de saúde de doença no indivíduo, transformando o esquema corporal e o modelo postural no que se refere às funções desempenhadas pelo organismo (SCHILDER, 1999).

Júnior e Silveira (2013) pontuam que hoje se vive em uma sociedade que prefere o valor externo, a estética corporal. Conseguir um perfil antropométrico adequada, tendo um baixo percentual de gordura corporal colocando nos padrões normais, está sendo a prioridade na vida de muitas pessoas principalmente de mulheres obesas.

A imagem corporal com distúrbio é considerada o principal sintoma de transtornos alimentares, pois esses distúrbios alimentares são caracterizados pelo medo de comer e engordar, tendo a obsessão pelos alimentos, colocando o desejo de emagrecer junto coma distorção da imagem corporal, colocando seu psicológico e trazendo prejuízos biológicos e o aumento da morbimortalidade. O distúrbio de auto imagem corporal é considerado um dos principais sintomas nucleares dos transtornos alimentares. (MARTINS *et al.*, 2009).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que a obesidade está sendo vista como um problema de saúde pública e de ordem psicológica, acarretando outras doenças sobre a condição clínica do indivíduo obeso, que incomoda a si e ao outro com um excesso de gordura corporal e uma estética fora do padrão aceito socialmente (WHO, 2008).

Pelo medo de engordar cria-se uma preocupação obsessiva com os alimentos esses são os principais sintomas dos distúrbios de auto imagem, trazendo para sua rotina um desejo persistente do corpo perfeito como emagrecer (MARTINS *et al.*, 2009). A imagem

corporal é um complexo fenômeno que tem aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores. Está associada com o conceito de si própria, podendo ser influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que vive. O seu processo de construção está associado, nas diversas fases da existência humana, às concepções determinantes da cultura e sociedade. Na história ocorreram modificações apresentação e representação da imagem, com consequências notáveis na relação intra e extramuros corporais (ADAMI *et al.*, 2005, p. 2)

Gorman (1965) demonstrou que a imagem corporal (sem se referir ao termo 'imagem corporal') pode ser mudada sob tratamento ou em condições experimentais. No século XVI iniciou-se a imagem corporal com o médico e cirurgião Ambroise Paré, na França, que percebeu essa existência sendo assim denominada de membro fantasma, alucinação de que um membro ausente mais estaria presente. Um caso típico é o que chamamos de 'membro fantasma', essa expressão é usada se ocorrer uma amputação de alguma parte do corpo. A escola francesa também deixou sua contribuição com os estudos de Bonnier, o qual, em 1905, descreveu um distúrbio em toda imagem corporal como esquematia (distorção do tamanho das áreas corpóreas).

Schilder (1999) trouxe maior contribuição nesta área, chegando a desenvolver sua experiência tanto quanto na neurologia quanto na psiquiatria e também na psicologia, considerando a imagem corporal um fenômeno multifacetado. Com suas investigações foi possível analisar a imagem corporal não apenas no contexto do orgânico, mas também na psicanálise e na sociologia.

A imagem corporal não é só uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com os outros, mas uma de suas mais importantes reflexões consistiu na introdução da ideia de que a imagem do corpo não possui apenas fatores patológicos: os eventos diários também contribuem para sua construção (FISHER, 1990, p. 8).

É importante ressaltar também que, quando percebemos nosso corpo ou partes dele, projetamos essas imagens para outros corpos e passamos a ter curiosidade sobre outras partes que, até então, eram-nos obscuras. Na verdade, fica difícil dizer qual corpo percebemos primeiro: o nosso ou o do outro. Portanto, "a imagem é um fenômeno social, pois há um intercâmbio contínuo entre nossa própria imagem e a imagem corporal dos outros" (SCHILDER, 1999, p. 240).

A autoimagem expressa a percepção que as pessoas têm sobre si, sendo assim definida em termos de criações de pensamentos, sentimentos e ações acerca do

relacionamento do indivíduo assumindo o novo eu entidade distinta dos outros (GOUVEIA *et al*, 2005).

O distúrbio de imagem corporal é considerado um dos principais sintomas nucleares dos transtornos alimentares, tendo sua caracterização pelo medo mórbido de não ter a medida certa, engordar, criando uma preocupação obsessiva com os alimentos, pela busca do emagrecimento levando a distorção da imagem corporal causando prejuízos psicológicos, biológicos (MARTINS, 2009).

Fairburn e Wilson (1993) falam sobre o transtorno de compulsão alimentar periódica sendo uma característica principal os episódios de compulsão alimentar, se alimentando pouco durante o tempo maior levando a uma quantidade excessiva de alimento ao tempo curto, tendo logo uma sensação de perda de controle sobre o seu comportamento alimentar.

## **A IMPORTÂNCIA DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO E O TRANSTORNO DE AUTO IMAGEM EM MULHERES OBESAS**

A Educação Física carrega atualmente alguns preconceitos que são responsáveis pelo seu baixo status profissional, criando uma situação levando mal vista por ter essa origem que é a Educação Física no Brasil. Criando reflexos nos cursos de formação profissional, levando as pessoas que procuram por um profissional da educação física a terem dúvida sobre o que pode ser feito (GHILARDI, 1998).

A Educação Física deve produzir um conhecimento organizado e comprovado que permite a qualquer pessoa se mover de forma específica ou genérica, eficaz ou harmoniosa, otimizando todas as suas potencialidades e possibilidades (OLIVEIRA, 1993).

O Bacharelado foi criado para ter um novo perfil de profissional que não está ligado ao ensino regular, mas a uma nova e crescente fatia do mercado constituído por clubes, academias, empresas, condomínios, personal trainers, onde a atuação é direcionada não mais somente em executar habilidades, mas em saber como e porque executar (GHILARDI, 1998).

A Educação Física é uma profissão que se enquadra na área da saúde, uma vez que visa o estudo do corpo, bem como seu controle, aperfeiçoamento e manutenção da saúde física e mental do ser humano entre suas multidisciplinaridades. Consiste em atividades físicas estruturadas e devidamente planejadas que visam promover uma melhora no condicionamento físico e mental de pessoas de todas as idades (RUSSO, 2005).

Elbas e Simão (1997) salientam que há menos de um século, o exercício físico não

era algo que as pessoas fizessem para ficar em forma. O exercício fazia parte da rotina das pessoas: cortar lenha, fazer longas caminhadas para visitar amigos e outros.

Mudanças e facilidades decorrentes do progresso, observou-se uma significativa modificação no comportamento do ser humano, tendo o aumento da carga horária de trabalho, a mudança de atividades profissionais, exigindo que se fique sentado praticamente todo o dia, a obesidade, o estresse e o sedentarismo foram levando a uma mudança de hábitos que, conseqüentemente, se refletiram sobre a saúde do Homem (ROSSANE; GODOY, 2002).

A obesidade tem sido considerada um dos mais graves problemas de saúde pública da atualidade. Sua prevalência vem crescendo acentuadamente desde as últimas décadas, inclusive nos países em desenvolvimento, o que levou a doença à condição de epidemia global. A obesidade pode ser caracterizada como o distúrbio nutricional mais importante do mundo desenvolvido, já que cerca de 10% de sua população é obesa (HAUSER *et al.*, 2004).

Para modificar um quadro de obesidade já instalado, é importante ater-se aos fatores que envolvem o gasto total de energia diário. Este pode ser calculado considerando o gasto de energia no repouso (aproximadamente 60% do gasto total de energia); o efeito térmico da alimentação (aproximadamente 10% do gasto total de energia) e o gasto de energia durante o período de não - repouso aproximadamente 30% do gasto total de energia (HAUSER *et al.*, 2004).

O exercício físico pode ser considerado o mais poderoso “desafio” fisiológico para a saúde do corpo humano. Este requer um grande ajuste metabólico para aumentar o suprimento de oxigênio e combustível na realização do trabalho muscular, causando, dessa forma, aumentos significativos de energia acima dos valores de repouso (HAUSER *et al.*, 2004).

Manter a perda de peso é um dos maiores desafios do emagrecimento. As pessoas frequentemente perdem a motivação e cessam os esforços iniciados para o processo de emagrecimento, por isso importante conhecer as teorias motivacionais para informar às pessoas, pois há projetos dessa natureza que promovam o emagrecimento, mas muitas vezes é importante existir projetos com esse foco pois são colocadas metas a serem alcançadas a cada etapa. Intervenções para perda de peso muitas vezes não são bem-sucedidas. Estudos têm mostrado que programas de monitoramento de peso são a melhor forma, mesmo que com resultados modestos, de ajudar os indivíduos a perder peso (VIANA; CARVALHO; BOUCHARD, 2007).

Os benefícios da prática de exercícios físicos são vários, tanto fisiológicos como

psicológicos, e é possível confirmar essa afirmação mediante muitas pesquisas já feitas. Entretanto, indivíduos com transtornos alimentares ou de imagem podem não se beneficiar dessa prática uma vez que a utilizam de maneira exagerada, para alcançar um padrão corporal almejado (TEIXEIRA, 2009).

A imagem corporal distorcida pode ser decisiva para o desenvolvimento de transtornos alimentares, que na maioria das vezes são causados pela percepção que o indivíduo tem de si do que pelo peso corporal (COSTA *et al.*, 2007).

Pode-se entender a Imagem Corporal como a forma que o indivíduo sente e se percebe em relação ao seu corpo, com essa autoimagem montada é ligada diretamente com as imagens corporais que existem na comunidade em que a pessoa está inserida, e que se constroem a partir de vários relacionamentos ali estabelecidos, pode-se entender que existe uma imagem social do corpo para cada grupo de pessoas, que por sua vez se torna um símbolo, provocando sentimento de rejeição ou identificação do indivíduo em relação a essas imagens sociais (RUSSO, 2005).

Existem profissionais que se importam com a saúde e coerência de atitudes de seus alunos e pacientes, porém como em toda profissão existe o outro lado, e não seria diferente com a Educação Física. Alguns relatos de que profissionais da Educação Física não estariam orientando corretamente seus alunos estão começando a se tornar cotidianos, como a ausência de limites e falta de conhecimento para ser capaz de diferenciar práticas de exercícios saudáveis e obsessivas. Acredita-se ainda que apenas o olhar crítico dos professores em relação a essa busca sem fim pelo ideal de beleza físico, poderá auxiliar a reduzir os excessos que existem hoje (RUSSO, 2005).

Com o incentivo a dietas, sejam elas para perda ou ganho de peso, não vem apenas do âmbito familiar ou pessoal. Estudos mostram que relações socioculturais são altamente incentivadoras a essas práticas, o que pode causar danos à saúde. Sabendo disso, pode-se dizer que o papel do profissional da Educação Física se enquadra nesse quesito, pois liga atividades educativas e de interação social, sendo que um dos papéis do profissional é estimular seus alunos a terem estilos de vida mais saudáveis, entendendo o porquê e como destas práticas (RUSSO, 2005).

A prática de atividade física pode gerar uma melhora na imagem corporal do indivíduo, mas também pode ser um fator agravante em relação aos transtornos, colocando como uma vilã. Por isso tendo os profissionais da educação física sua importância e profissionais da saúde em geral, saibam as consequências que algumas modalidades de atividade física exercem sobre a imagem corporal dos indivíduos (GONÇALVES; CAMPANA; TAVARES, 2012).

Com isso, temos o intuito de trabalhar com o desenvolvimento da imagem corporal de seus alunos deverá possuir a sua própria imagem corporal bem desenvolvida, reconhecendo suas limitações e potencialidades, conseguindo, assim, ouvir com empatia e dar espaço para que os outros identifiquem-se como pessoas. O profissional também deve pensar em como serão as atividades oferecidas, planejar um objetivo a ser alcançado mediante a individualidade de cada sujeito (não somente biológica e física, mas também emocional), empenhando-se para ir além das variáveis intensidade, duração e frequência (TAVARES, 2003)

O profissional da educação física é um educador de mente e corpo, essa função exige muita responsabilidade, é necessário que o profissional seja bem instruído tendo bastante conhecimento, para que forneça aos seus alunos informações verídicas e que prezem antes de tudo pela saúde dos mesmos. Colocando objetivos em seus alunos, fazendo um ótimo protocolo de treinamento, com sabedoria e conhecimento baseados em pesquisas, podendo oferecer ao aluno aquilo que ele almeja visando a saúde e os melhores métodos, agindo de forma ética e responsável, pois existe a individualidade, cada corpo cada mente tem sua forma de ser (TAVARES, 2019).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante das questões colocadas e métodos utilizados, o estudo mostrou que o culto ao corpo sofreu alterações ao longo dos anos, baseados na cultura de cada civilização. Conforma os tópicos abordados no artigo, percebe-se que o advento da tecnologia trouxe consigo uma padronização do que é considerado belo pela sociedade, reformulando alguns conceitos e comportamentos por parte da população em geral.

Com o decorrer da leitura, nota-se que a busca pelo corpo ideal faz algumas pessoas colocarem essa obsessão à frente de tudo, aderindo a métodos não confiáveis e que podem ser prejudiciais a sua saúde. As mulheres obesas, em grande maioria sem perceber, sofrem a pressão que é imposta por meio de pessoas ou pela mídia e indústrias, no que diz respeito a busca pelo corpo considerado perfeito.

Além disso, destaca que os profissionais de Educação Física têm papel importante no processo de emagrecimento e atuação nos transtornos relacionados a imagem, podendo contribuir não só com a parte física, mas também na parte psicológica dos indivíduos que os procuram para alcançar seus objetivos, trazendo conforto e apoio, traçando estratégias adequadas respeitando cada individualidade.

A expectativa é de que o trabalho contribua na área da saúde, alertando as mulheres

e a população em geral sobre os riscos de procedimento que colocam os indivíduos em risco, baseados em dietas e rotinas de exercícios que priorizam a busca pelo corpo ideal, deixando a qualidade de vida em segundo plano.

Por fim, considera-se a relevância da atuação do Profissional de Educação Física, tanto na prevenção quanto no tratamento dos transtornos de autoimagem, alertando as mulheres e a população em geral, sobre determinados riscos de procedimento que colocam os indivíduos em perigo, promovendo uma reflexão de que a saúde precisa estar em primeiro lugar e não só a estética, pois o corpo deve ser visto forma integral sendo trabalhado como um todo.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, B. SILVA, L. **A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares.** Primera Revista Electrónica en Iberoamérica Especializada en Comunicación. Monográfico n.94, Septiembre-Diciembre 2016. ISSN: 1605-4806 |pp. 672 – 687.
- BARROS, D. **Imagem corporal: A descoberta de si mesmo.** História, Ciências, Saúde - Manguinhos, 12(2), 547-554, 2007.
- BERNARDI, F. CICHELERO, C. VITOLO, M. **Comportamento de restrição alimentar e obesidade.** Revista de Nutrição, Campinas, 18(1):85-93, jan./fev., 2005.
- COLLING, A. **Tempos diferentes, discursos iguais: a construção do corpo feminino na história.** Dourados, MS: Ed. UFGD, 2014. 114p. DA SILVA, G. A. SOARES NEVES LANGE, E. **Imagem corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino.** Psicologia Argumento, 28(60), 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/19779>
- COSTA, et al. **Distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física.** Revists Digital EFDeportes, Buenos Aires, v.12, n.114, p.1, 2007. Disponível em: Acesso em: 07 de outubro de 2022
- DA SILVA, G. A. SOARES NEVES LANGE, E. **Imagem corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino.** Psicologia Argumento, 28(60), 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/19779>
- ELBAS, M.; SIMÃO; **R. Embuscado corpo: exercícios, alimentação e lesões.** Rio de Janeiro: Shape, 1997. Recebido para publicação em: 29.10.97 Endereço para contato: Reginaldo Ghilardi Rua Luiz Anhaia, 174 Vila Madalena São Paulo SP CEP 05433-020
- FERRO-BUCHER, J. SOUTO, S. **Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares.** Revista de Nutrição, Campinas, 19(6):693- 704, nov./dez., 2006.
- FERNANDES, A. DA SILVA, A. MEDEIROS, K. QUEIROZ, N. MELO, L. **Avaliação da auto imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 63. p.252-258. Maio/Jun.2017. ISSN 1981-9927.
- FLOR, G. **Corpo, mídia e status social: reflexões sobre os padrões de beleza.** Rev. Estud. Comun., Curitiba, v. 10, n. 23, p. 267-274, set./dez. 2009.
- GODOY,, ROSSEANE, FRIZZO de **Benefícios do Exercício Físico sobre a área emocional movimento,** vol.8, núm. 2, mato-agosto, 2002, pó. 7-15 Escola de Educação Física Rio Grande do Sul, Brasil
- GONÇALVES, C.O.; CAMPANA, A.N; TAVARES, M.C.. **The Influencers of physical activity on body image: A literature review.** Motricidade, Vila Real, v. 8, n. 2, o. 70-82, 2012. Disponível em: Acesso em 28 ago. 2019
- GUIMARÃES, I. **Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e**



**autoimagem corporal em universitárias do rio de janeiro.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.12. n.70. p. 196-204. Mar./abril.2018. ISSN 1981-9919.

MANFRED, A.Z. **História do Mundo Volume I - O Mundo Antigo - A Idade Média.** Edições Sociais, 2016. MELO, L. SANTOS, N. Padrões de beleza impostos às mulheres. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT, n. 1, maio, 2020.

MARIZ DE OLIVEIRA, J.G. **“Educação Física: Tendências e Perspectivas.”** ANAIS I Semana de Educação Física- Universidade São Judas Tadeu- São Paulo, o.6-22, 1993.

PEREIRA, P. OLIVEIRA, C. **Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas.** Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT. n. 1. maio, 2021.

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção,** Espírito Santo de Pinhal, v.5, n.6, jan/jun. 2005.

SERRA, G. MOREIRA DOS SANTOS, E. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito.** Instituto Biomédico do Departamento de Saúde da Comunidade da Universidade do Rio de Janeiro/Unirio. Ciência e Saúde Coletiva, 8(3):691-701, 2003.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** Barueri: Editora Manoel, 2003. 142p. Universidade estadual paulista “Júlio De Mesquita Filho” instituto de biociência- Rio Claro Lara Macedo Fernandes Tavares **Transtornos de imagem corporal: perspectivas a partir da educação física** Rio Claro 2019 Educação física

TEIXEIRA, P.C et al. **A prática de exercícios físicos em pacientes em pacientes com transtornos alimentares.** Rev. Psiquiatr. Clín. São Paulo, v. 36, n. 4, o. 145-152, 2009.

VIANA, H. CARVALHO, G. BOUCHARD, S. **Imagem Corporal, perfil Lipídico e nível de atividade física de Mulheres em projeto de emagrecimento.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Volume 21 Número 1 Páginas 51-58, 2017.