



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CAMPUS I  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMILA CARDOSO DOS SANTOS

**ESTUDO DAS POSSÍVEIS ASSOCIAÇÕES ENTRE A  
SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E ESTADO  
NUTRICIONAL DOS COLABORADORES DO SERVIÇO  
SOCIAL DA INDÚTRIA (SESI) – CG**

(TIPO: Artigo)

Campina Grande, PB

2010

CAMILA CARDOSO DOS SANTOS

**ESTUDO DAS POSSÍVEIS ASSOCIAÇÕES ENTRE A  
SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E O ESTADO  
NUTRICIONAL DOS COLABORADORES DO SERVIÇO  
SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI) – CG**

ORIENTADORA: PROF. MS. DÓRIS NÓBREGA DE ANDRADE  
LAURENTINO

ARTIGO APRESENTADO COMO  
CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO PARA  
CONCLUSÃO DO CURSO DE  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA  
PARAÍBA – UEPB.

CAMPINA GRANDE – PB

2010

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL – UEPB

S237e Santos, Camila Cardoso Dos

Estudo das possíveis associações entre a satisfação da imagem corporal e estado nutricional dos colaboradores do Serviço Social da Indústria (SESI) - CG [manuscrito] / Camila Cardoso Dos Santos. – 2010.

23 f. : il.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

“Orientação: Profa. Ma. Dóris de Andrade Laurentino”

1. Imagem Corporal. 2. Saúde 3.Estado Nutricional  
4.Consciência Corporal. I. Título.

21. ed. CDD 152



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DA DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DO CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE, DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. AOS DEZ DIAS DO MÊS DE DEZEMBRO DO ANO 2010 ÀS 08:15 HORAS, NA SALA MULTIMÍDIA, COM A PRESENÇA DOS PROFESSORES PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A DEFESA DO TRABALHO CONCLUSÃO DE CURSO DESENVOLVIDO PELO ALUNO(A) CAMILA CARDOSO DOS SANTOS - 07115004-8

ORIENTADO(A) → PELO(A) PROFESSOR(A) DÓRIS NÓBREGA DE ANDRADE LAURENTINO. O PERÍODO DA DEFESA TRANSCORREU COM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO CONSEPE/032/2009. O (A) ALUNO(A) UTILIZOU 20' MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO DO SEU TCC. AO TÉRMINO DA DEFESA O (A) ALUNO (A) JUNTAMENTE COM O PÚBLICO RETIROU-SE DA SALA E A BANCA A PORTAS FECHADAS EMITIU O PARECER, ATRIBUINDO A NOTA AO(À) ALUNO(A). EM SEGUIDA O (A) ALUNO (A) FOI RECONDUZIDO À SALA E A SUA NOTA FOI DIVULGADA. OBTENDO: DEZ ( 10,0 ) PELOS EXAMINADORES. A(O) ) ORIENTADOR(A) AGRADECEU A PRESENÇA DE TODOS.

BANCA EXAMINADORA : ( Orientador ) Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino  
Josilma de Medeiros Souza  
José Eugênio S. Abreu

Campina Grande, 10 de Dezembro de 2010.

Versão Final DIGITAL entregue em: 23, 12, 2010

[Assinatura]  
Coordenação do TCC

## RESUMO

A insatisfação com a imagem corporal, alimentação inadequada, falta ou prática excessiva de atividade física, parecem-nos características fundamentais deste século. No mundo inteiro pessoas estão se rendendo ao poder da mídia, transformando a noção de estética corporal em algo que não apenas invade, mas modifica todo um contexto social. Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo central analisar as possíveis associações entre a satisfação da imagem corporal e o estado nutricional dos colaboradores do Serviço Social da Indústria (SESI) da cidade de Campina Grande – PB. Trata-se de uma pesquisa direta, de campo, descritiva-analítica, com abordagem quanti-qualitativa. Foram pesquisados 114 sujeitos, sendo 47 do gênero masculino e 67 do gênero feminino. Como instrumentos de coleta de dados, utilizamos o Teste para a Avaliação da Imagem Corporal de Stunkard (1983) adaptado por Marsh e Roche (1996) e para a avaliação da composição corporal o Índice de Massa Corpórea (IMC) e a Relação Cintura e Quadril (RCQ). Conclui-se que 47,8% dos participantes do gênero feminino estão na faixa recomendável de peso de 20 a 24,9 na escala da OMS (1998), e assim mesmo se sentem insatisfeitas com sua imagem corporal desejando diminuí-la, enquanto que, 48,9% dos homens pesquisados apresentaram-se acima do peso, e se sentem satisfeitos em relação sua imagem não desejando mudanças consideráveis.

**Palavras-chave:** Imagem Corporal. Estado Nutricional. Saúde.

**CAMILA CARDOSO DOS SANTOS**

**ESTUDO DAS POSSÍVEIS ASSOCIAÇÕES ENTRE SATISFAÇÃO DA IMAGEM  
CORPORAL E O ESTADO NUTRICIONAL DOS COLABORADORES DO SERVIÇO  
SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI) – CG**

**Aprovado em: 10/ 12/ 2010.**

**BANCA EXAMINADORA**

Prof<sup>ª</sup>. Ms. Dóris de Andrade Laurentino - UEPB

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Jozilma Medeiros de Gonzaga – UEPB

Prof. Esp. Eugênio Eloi de Moura - UEPB

## INTRODUÇÃO

A história da imagem corporal teve início no século XVI, na França, com o médico e cirurgião Ambroise Pare, sendo que a maior contribuição nessa área foi dada por Paul Schilder, que na sua definição diz que esta não é só uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com os outros. (GORMAN, 1965).

Imagem corporal é o resultado da autopercepção da forma corporal elaborada pelo indivíduo, constituída por fatores psicológicos, sociais, e biológicos, sendo que os psicossociais adquirem maior valência no desenvolvimento emocional e social ajustado, ou na organização distorcida da imagem corporal (PIMENTEL, 2007). É determinada assim, por componentes físicos, emocionais, influência externa e comportamentos complexos, como desordem alimentares, hábitos alimentares e de vida.

É pelas sensações corporais que nos relacionamos com o mundo exterior e criamos nossa identidade corporal. Desta maneira, a insatisfação com a imagem corporal, alimentação inadequada, inatividade física e o estado nutricional, tal como controle do peso da população no mundo, parece-nos ser uma das marcas fundamentais deste século.

O homem na sua essência primitiva é uma “máquina” programada para andar, correr, saltar, lançar, caçar, escalar, pular, pois assim se fazia os homens das cavernas em busca de sua sobrevivência. Dependia unicamente de suas habilidades brutas para se defender de animais e seus semelhantes, buscarem alimentos, moradia, entre outros.

Desde a Revolução Industrial, uma das características primordiais humanas vem diminuindo com cada passar do tempo, o de ser ativo. De fato, o trabalho de vinte homens pode ser executado, por exemplo, por apenas uma máquina. E não só em se tratando de indústria, nas atividades domésticas diárias pode ser notada a evolução das máquinas em substituição ao esforço do homem, tais como aspiradores de pó em substituição da boa vassoura, espremedor de laranja, lava-louças, carros com câmbio automático, controle remoto para acender e apagar as lâmpadas, fechar ou abrir o portão da casa, e o mais interessante cortadores de grama com assento ajustável e aparelhos de ginástica que realizam o exercício para você sem nenhum esforço.

Com o crescimento de todas essas industrializações criadas para proporcionar o “bem estar” de quem os compra, cresce também os problemas relacionados a elas. O retrato do que se espera da figura humana daqui a alguns anos é a de um ser gordo, com suas funções comprometidas, devido ao excesso de peso, mais insatisfeitos e frustrados.

No entanto, a mídia e todo seu poder de influência mercantil ao passo que dá informações sobre alimentos fáceis e calóricos, impõem aos homens e mulheres estereótipos de beleza muitas vezes impossíveis do ponto vista fisiológico, magreza e vigor extremo, o que difere do conceito de estética dos séculos passados, onde para ser bonito as pessoas deveriam ter formas arredondadas.

Estes fatores acabam por trazer dificuldades psicológicas e sociais para pessoas que não conseguem se aceitar ou não se enquadram nestes parâmetros, tais como distúrbios de imagem e alimentar. A corrida pela busca da forma física ideal por sua vez traz grandes discussões, tais como: Até que ponto a preocupação com a aparência é saudável? Qual o limite da beleza? Até onde a fantasia afeta o real? Quais são os verdadeiros padrões de beleza?

Com base nestas considerações, este estudo teve por objetivo estudar as possíveis associações entre a satisfação da imagem corporal e o estado nutricional dos colaboradores do Serviço Social da Indústria (SESI) – CG e especificamente avaliar a satisfação da imagem corporal dos sujeitos pesquisados através da escala de silhuetas, Identificar se existem distorções na percepção da imagem corporal e no estado nutricional, de acordo com os gêneros, avaliar o estado nutricional dos colaboradores por meio do IMC (índice de Massa Corpórea), analisar a quantidade de gordura acumulada nos gêneros, estimando o risco de desenvolvimento de doenças por meio da relação cintura-quadril.

## METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa direta, pois se caracteriza pela busca de dados direto da fonte de origem (MATTOS, *et al.* 2004). De campo, onde o pesquisador investiga os pesquisados no seu meio (PRESTES, 2002). Do tipo descritivo-analítico, pois descreve as características, propriedades ou relações existentes no grupo ou de realidade em que foi realizada a pesquisa (LAKATOS e MARCONI, 2001).

A abordagem do estudo foi quanti-qualitativa, pois a nossa preocupação é particularmente útil para a investigação de questões ligadas a vida das pessoas e aos significados que as mesmas atribuem ao mundo, como afirma Minayo (1994), no entanto para efeitos dos dados frente ao estado nutricional terá uma perspectiva também quantitativa. A pesquisa foi realizada na FIEP – DR (Federação das Indústrias da Paraíba – Departamento Regional), localizado na cidade de Campina Grande – PB. Foram estudados 114 participantes, de ambos os gêneros, com idades de 20 a 63 anos. Estes colaboradores executavam atividades administrativas, assim sendo internos. Como critérios de inclusão, os participantes poderiam ser tanto colaboradores efetivos como estagiários.

Foram utilizados como instrumentos para a coleta de dados o SMT – Teste para a Avaliação da Imagem Corporal, proposto por Stunkard (1983) adaptado por Marsh e Roche (1996), composto por nove silhuetas para ambos os gêneros em escala progressiva. Para a avaliação do estado nutricional foi considerada a classificação do IMC (Índice de Massa Corporal), proposta pela OMS (Organização Mundial da Saúde, 1998) e o das Circunferências (Relação cintura e quadril), para indicar riscos estimados de desenvolvimento de doenças sendo utilizada o *Applied Body Composition Assessment* proposto por Heyward (1996).

Os dados foram coletados no horário do expediente dos colaboradores. Para cada participante foi entregue um questionário (SMT) estruturada, devendo ser respondido e entregue aos pesquisadores. A avaliação do IMC e do RCQ foi realizada de forma individual, para não expor os pesquisados. Para a realização desta avaliação foram utilizados balança, estadiômetro e fita métrica da marca Sanny.

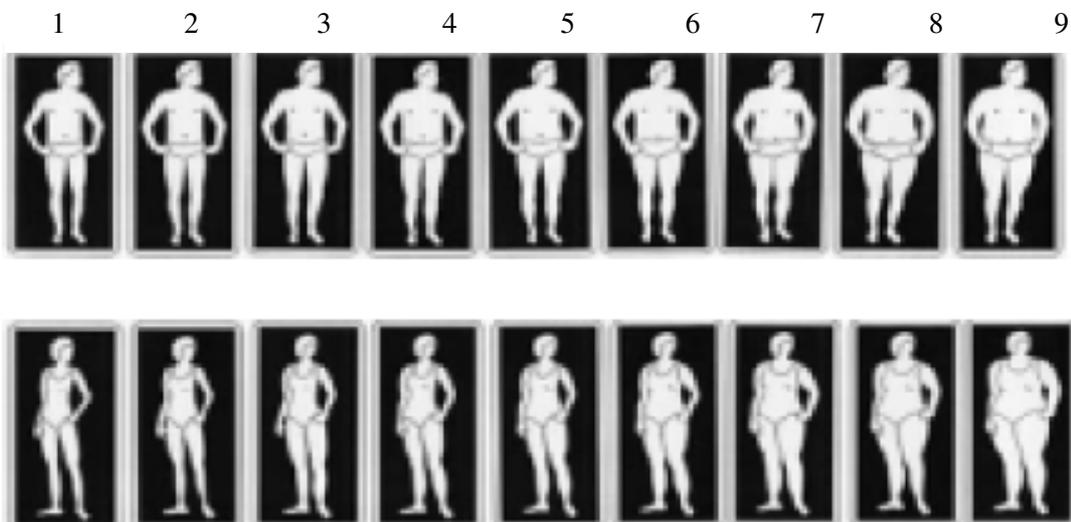
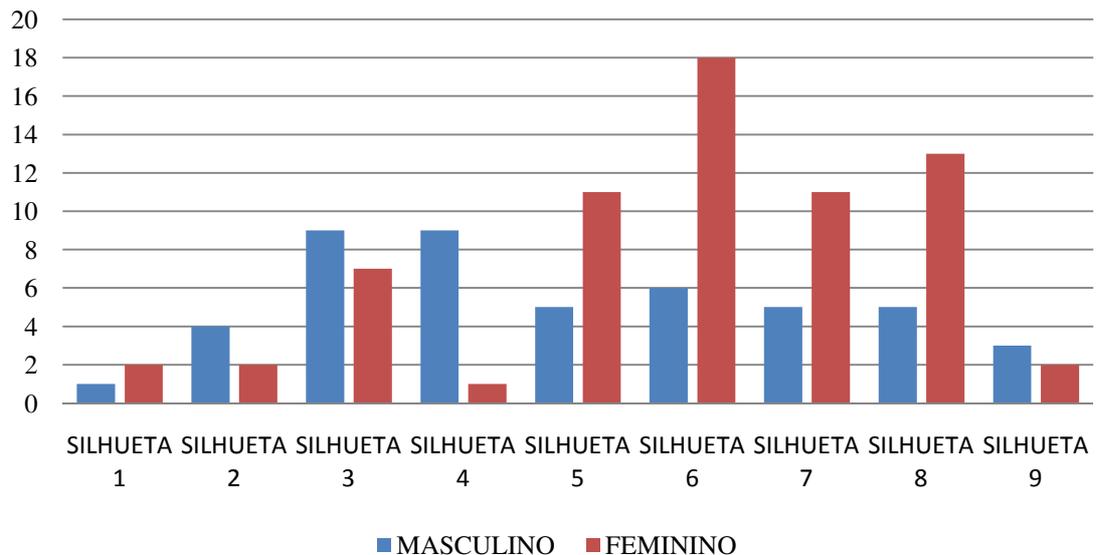
A análise dos dados qualitativos foi feita a partir da categorização de respostas segundo Bardin (2002) e a quantitativa utilizou-se a frequência absoluta e

relativa, sendo estes visualizados na forma de gráficos e tabelas. De acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (BRASIL, 1996), este trabalho foi apreciado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba, sendo aprovado.

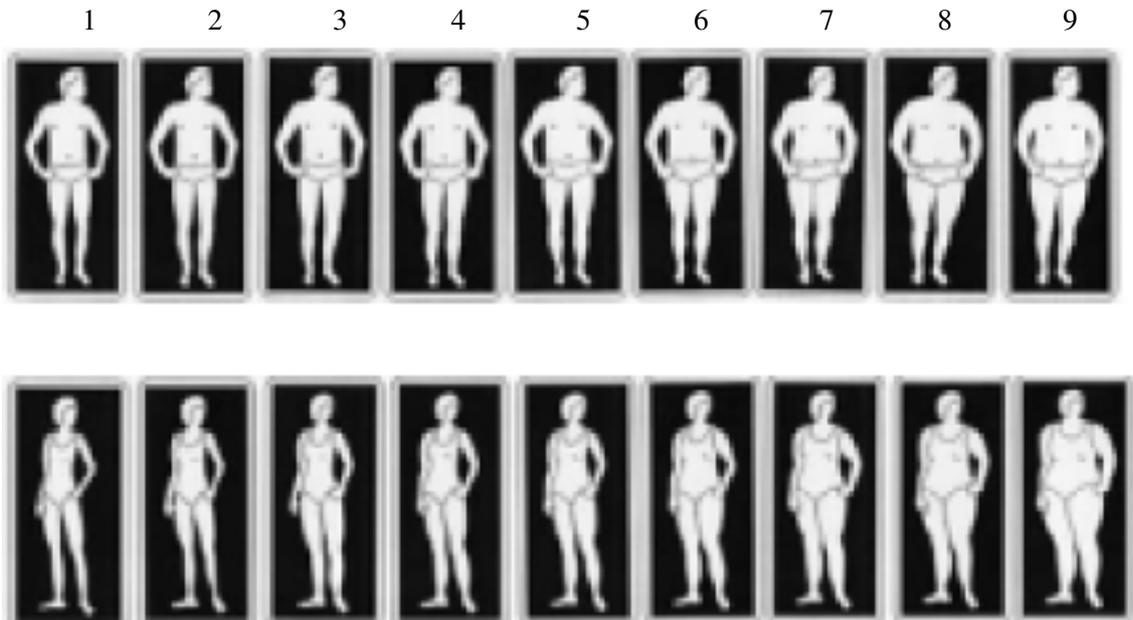
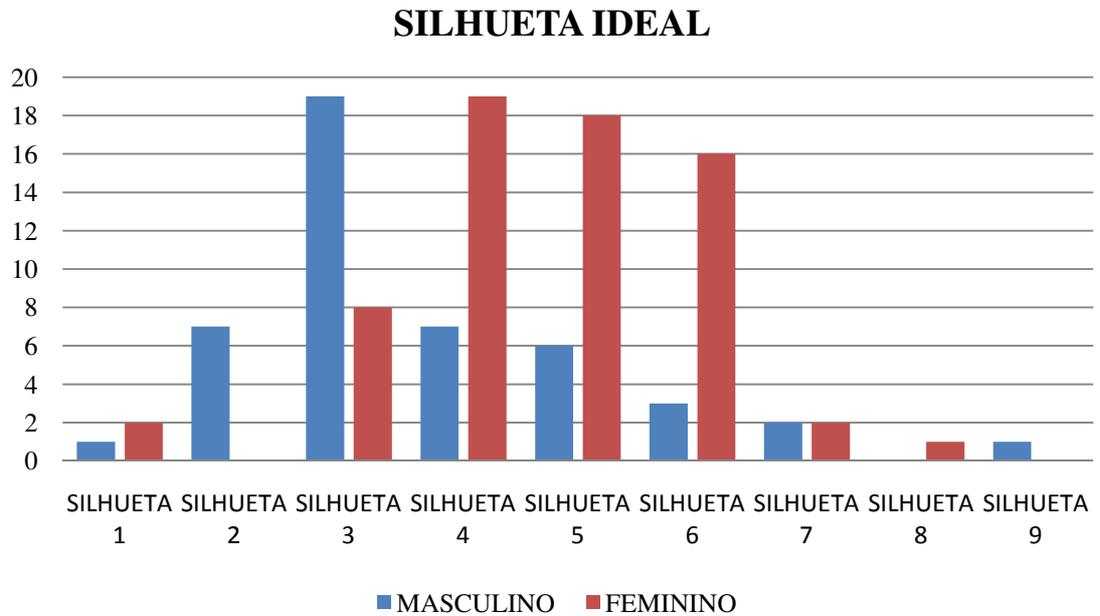
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com as escolhas das silhuetas (STUNKARD, 1983) dos participantes da pesquisa, observou-se em mulheres que 26,9%, correspondendo a 18 pesquisadas, escolheram a silhueta de número 6 como sendo representante da sua imagem corporal atual, enquanto que nos homens 19,1%, ou 9 participantes, prevaleceram com iguais valores as silhuetas de número 3 e 4.

### SILHUETA ATUAL



Em contrapartida, na escala de silhuetas ideal a imagem desejada pelas mulheres foi a de número 4 correspondente a 28,3%, enquanto que a população masculina escolheu a de número 3 como sendo a ideal correspondendo a 40,5% das escolhas.



Fonte: Stunkard, 1987.

Inicialmente, observa-se que as mulheres que participaram da pesquisa demonstram um desejo maior de mudança na sua imagem corporal, enquanto que os homens mostram-se estáveis ou satisfeitos com seus corpos. Este fator pode nos

levar a acreditar que a pessoa do sexo feminino tem uma maior preocupação com a aparência física, desejando sempre se enquadrar e satisfazer os padrões propostos pela sociedade. Como se pode verificar na afirmativa de Masset e Safons (2008) ao dizer que, parte das mulheres acreditam em um padrão coletivo de corpo, onde a magreza de passarela instituída pelos valores sociais e culturais é adequado. A quantidade de gordura corporal é um fator importante na manutenção da saúde em nossa cultura, a baixa quantidade no corpo tornou-se um valor estético inegável (NOVAES, 2001; MCLAREM & GAUVIM, 2002). É muito comum nos dias atuais ver a busca incessante pelo “ideal de corpo”, reflexo de um mundo que impõe padrões de beleza muitas vezes impossíveis de se alcançar.

Desta forma, o não alcance dos objetivos de um corpo esteticamente perfeito transforma os aspectos sociais e emocionais de quem os busca, assim levando as pessoas a apresentarem altos índices de insatisfação com sua aparência (BLOWERS et al, 2003; DELVIM & ZHU, 2001).

Por outro lado, engana-se quem pensa que este mundo de beleza e vaidade pertence única e exclusivamente ao universo feminino. Pelo contrário, Russo (2005) afirma que a mídia é o maior responsável pela venda do corpo como forma de mercadoria, incentivando cada vez mais a cultura do belo e perfeito. Sendo mercadoria de venda e benefício, o físico masculino é a imagem ideal para a indústria de venda de diferentes produtos relacionados ao corpo (PORTO & LINS, 2009), tais como: perfumes, roupas e acessórios, bebidas, cigarros, entre tantos outros valorizados no mercado. Fato este que leva cada vez mais os homens a preocupar-se com sua beleza, e ainda, reforça a idéia de que ser bem sucedido é ser bonito.

O mecanismo perceptivo, portanto, se volta muito para influências do meio social e da cultura, determinando valores (ADAMI et al. 2005). E reforçando esta idéia de consumo, concordamos com a historiadora Mary Del Priori (2001) quando ela afirma que nesta sociedade de “abundância” industrial o corpo ampliou sua característica de principal consumidor.

Cotidianamente se padroniza valores e normas de estereótipo a serem seguidos para não ser “marginalizado”. Um grande número de pessoas endeusa a beleza física perfeita, passando por cima dos próprios limites físicos, mentais e sociais.

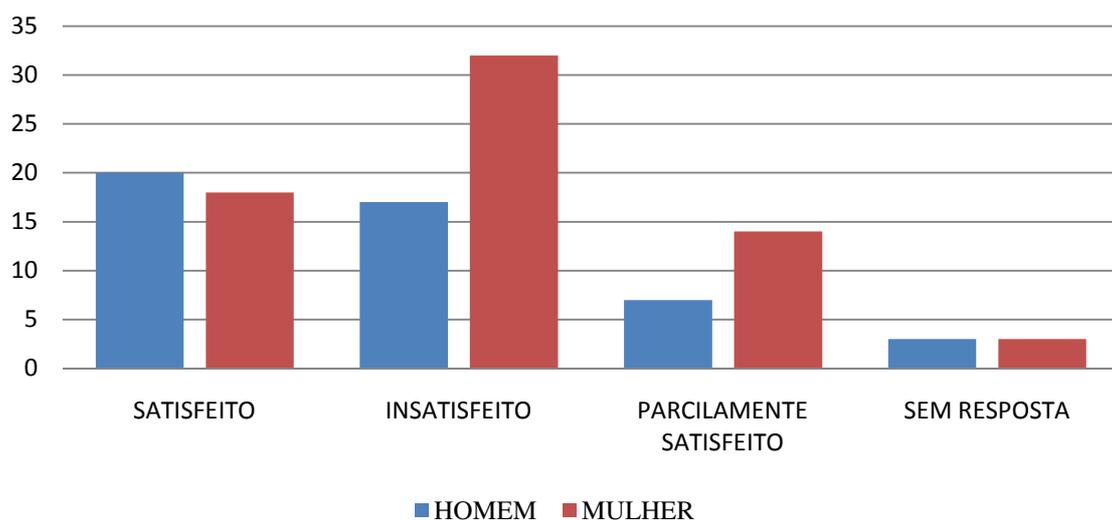
Infelizmente, não é difícil encontrar nos dias de hoje pessoas que não tenham apresentado um comportamento inadequado perante sua insatisfação. Distúrbios alimentares e de imagem tem tornado-se cada vez mais comuns.

Em uma revisão de literatura feita por Ricciardelli e McCabe (2001), observaram que a prevalência de insatisfação com a imagem física ainda está nas mulheres, variando em uma média de 28% e 55%. De maneira geral, o público feminino anseia pela redução do tamanho da silhueta corporal, enquanto que nos homens a predominância se faz referência a um corpo forte e volumoso (COQUEIRO et al. 2008).

Em acordo com a afirmativa de Coqueiro (2008), verificamos que dos 47 homens pesquisados 20, ou 42,6%, relataram estar satisfeitos com sua imagem corporal, 17 pesquisados, ou 36,2% afirmaram estar insatisfeitos, 7 ou 14,9% estão satisfeitos, mas modificariam algo em seu corpo e 3 correspondendo a 6,4% não responderam.

Enquanto que 67 mulheres pesquisadas 26,9% estão satisfeitas com seu corpo, já 47,8% relataram estar insatisfeitas, 20,9% estão satisfeitas, mas mudariam algo e 4,5% não forneceram resposta.

### SATISFAÇÃO COM A IMAGEM



Os resultados acima são similares aos de uma pesquisa realizada por Damasceno et al. (2005), com praticantes de caminhada no estado de Minas Gerais, onde a tendência das mulheres é de não valorizar sua imagem física, necessitando mais beleza e perfeição da imagem e os homens estarem mais satisfeitos ou

melhorar o físico quanto ao volume de massa muscular. Este fato ainda pode nos levar a crer e concordar com Fernandes (2007), onde afirma que é mais importante para as mulheres se adequarem à imagem cultural de um corpo bonito porque, embora homens e mulheres possam ser despertados sexualmente por estímulos visuais, eles buscam e apreciam mais as imagens eróticas do sexo oposto do que elas.

Para esclarecer melhor o nível de satisfação com a imagem corporal, alguns discursos foram selecionados e categorizados, como se pode constatar nas seguintes falas dos quadros abaixo.

#### QUADRO 1 – SILHUETA ATUAL E JUSTIFICATIVA

| QUESTÃO TEMÁTICA         | CATEGORIAS                  | DISCURSOS  |
|--------------------------|-----------------------------|--|
| 1 A) IMAGEM IDENTIFICADA | GORDURA CORPORAL            | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Com o aumento de peso, minhas pernas e braços ficaram mais volumosos e a cintura aumentou também”.</i></li> <li>* <i>“Braços gordos, coxas gordas e flácidas, barriga muito grande, celulite, queixo duplo e etc.”</i></li> </ul>   |
|                          | CULTURA E BELEZA            | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Diria que sou mediana, estilo mulher brasileira, muito quadril e muita coxa.”</i></li> <li>* <i>“Porque me sinto bem do jeito que estou. Sinto-me satisfeita, uma vez que fui magérrima por quase toda minha vida e isso me deixava incomodada. Até apelidos as pessoas colocavam em mim.”</i></li> </ul> |
|                          | ASPECTOS NUTRICIONAIS       | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Acredito que meu físico é de uma pessoa magra, mas saudável.”</i></li> <li>* <i>“Contra fatos não há argumentos (risos). É estou acima do peso e extremamente desconfortável”</i></li> <li>* <i>“Acima do peso, mas não obeso.”</i></li> </ul>  |
|                          | ASPECTO EMOCIONAL           | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Estou 4 a 5 quilos acima do meu peso, acho que por motivos emocionais.”</i></li> <li>* <i>“Senti o aumento do peso nos últimos 3 meses, também pelo fator da ansiedade que venho sentindo, sinto vontade de comer o tempo inteiro.”</i></li> </ul>  |
|                          | SUPER VALORIZAÇÃO DA IMAGEM | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Considero-me mignon.”</i></li> </ul>  |

**QUADRO 2 – NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL (POSITIVO)**

| QUESTÃO TEMÁTICA                    | CATEGORIAS                                  | DISCURSOS   |
|-------------------------------------|---|---|
| <b>NÍVEL DE SATISFAÇÃO CORPORAL</b> | <b>ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Sim! A busca pela realização de atividade física está mais relacionada em adquirir uma melhor qualidade de vida, e não há um estereótipo corporal.”</i></li> </ul>   |
| <b>POSITIVOS</b>                    | <b>PESO E SEXUALIDADE</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Sei que estou acima do meu peso. Mas mesmo assim me sinto super bem, não tenho vergonha e o importante, consigo me relacionar sexualmente com meu companheiro numa boa, até porque ele é gordinho.”</i></li> </ul>   |
|                                     | <b>CORPO E IDADE</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Para minha idade, eu estou satisfeita.”</i></li> </ul>   |
|                                     | <b>BELEZA FÍSICA E APARÊNCIA</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Sim, atualmente estou satisfeita. Principalmente porque a pouco tempo consegui perder 10 kg e estou conseguindo manter meu corpo. Não tenho do que reclamar, não quero perfeição, apenas me sentir bem.”</i></li> <li>* <i>“Estou satisfeito, não sei se nos padrões exigidos pela estética, mas comigo mesmo estou satisfeito”</i></li> </ul> |
|                                     | <b>OUTROS</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Sim, estou satisfeito, pois consigo realizar tudo que quero.”</i></li> <li>* <i>“Sim, nasci assim e nunca houve alteração que chegasse a me incomodar.”</i></li> </ul>   |

**QUADRO 3 – NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL (NEGATIVO)**

| QUESTÃO TEMÁTICA             | CATEGORIAS                     | DISCURSOS  |
|------------------------------|--------------------------------|--|
| NÍVEL DE SATISFAÇÃO CORPORAL | PESO E SAÚDE                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Não. Porque me sinto cansada, ao fazer esforço, com fadiga, sem ânimo para atividades físicas e tem prejudicado minha saúde.”</i></li> <li>* <i>“Não estou satisfeita, pois estou perdendo peso, mas sei que tem os motivos: distúrbio na tireóide, anorexia e problemas pessoais.”</i></li> </ul>  |
|                              | AUTOESTIMA                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Não estou satisfeita, sei que estou com peso superior ao desejável, e isso não me deixa feliz.”</i></li> </ul>  |
| NEGATIVO                     | CARACTERIZAÇÃO DA FORMA FÍSICA | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Se não fosse a barriguinha de chopp...”</i></li> </ul>  |
|                              | VAIDADE E APARÊNCIA            | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Não estou satisfeito, tenho em vista que o habitual é ser esteticamente magro, e não me enquadro a esse estereótipo não consigo a satisfação.”</i></li> <li>* <i>“Às vezes me sinto bem devido ao peso, mas já em relação à idade e a pouca idade flacidez já aparente, não estou satisfeita.”</i></li> <li>* <i>“Bem no caso das mulheres sempre achamos que deveríamos mudar algo aqui, diminuir ali por que somos vaidosas e preocupadas com a aparência física.”</i></li> </ul> |
|                              | PESO INADEQUADO                | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Não estou satisfeito, pois estou um pouco acima do meu peso corporal, porém tenho consciência que tenho que mudar e voltar a exercitar-me, até porque tenho uma deficiência e preciso comportar-me em relação ao peso.”</i></li> <li>* <i>“Não estou satisfeita, pois estou sentindo muita fadiga e dores no joelho, sei que o motivo é o aumento do peso.”</i></li> <li>* <i>“Não. Estou muito pesada, me sinto péssima.”</i></li> </ul>   |

QUADRO 4 – SILHUETA IDEAL E OBJETIVOS

| QUESTÃO TEMÁTICA  | CATEGORIAS                                | DISCURSOS   |
|---|---|---|
| 2 A e B) IMAGEM DESEJADA E RECURSOS NECESSÁRIOS PARA OBJETIVO | EXERCÍCIO FÍSICO                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Continuar com meus jogos e somar a isso, malhar constantemente.”</i></li> <li>* <i>“Horários em dia, atividade física na manhã e a noite isso me daria uma condição de perda de peso rápido.”</i></li> <li>* <i>“Mais disciplina nos exercícios físicos, atualmente a meu ver as academias não possuem muitos atrativos ou diferenciais para que seja estimulada a prática de esportes para alunos que não gostam muito de exercícios físicos (eu!).”</i></li> </ul> |
|   | REEDUCAÇÃO ALIMENTAR                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Parar de comer (ingerir) gordura em excesso, doces, massas e refrigerante.”</i></li> <li>* <i>“... me disciplinar na ingestão de petiscos e doces nas reuniões sociais e de lazer no fim de semana... A ingestão diária de um alimento diurético, como chá verde ou chá branco, também podem contribuir.”</i></li> <li>* <i>“Fechar a boca.”</i></li> </ul>  |
|   | CIRURGIA PLÁSTICA                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“... fazer uma lipo na barriga e porque não colocar 150 ml de silicone nos seios.”</i></li> <li>* <i>“... além de tudo uma lipoaspiração.”</i></li> </ul>   |
|   | HÁBITOS DE VIDA DIÁRIOS                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>‘... ter hábitos mais saudáveis como dormir bem, etc.’</i></li> <li>* <i>“... não me estressar tanto.”</i></li> </ul>   |
|   | MEDIDAS CORPORAIS                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Afinasse alguns centímetros de cintura e aumentassem outros poucos centímetros de quadris.”</i></li> <li>* <i>“Diminuir a largura dos quadris.”</i></li> <li>* <i>“Só diminuir a barriga e um pouco de peso.”</i></li> </ul>   |
|   | FATORES EXTERNOS E INTERNOS DETERMINANTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Deixar de preguiça...”</i></li> <li>* <i>“Dedicação e força de vontade.”</i></li> <li>* <i>“... Preciso de tempo.”</i></li> </ul>  |
|   | OUTROS                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>“Mais esforço e correr atrás, chego lá só é uma questão de tempo, acho que estou no caminho certo, acho que quando você faz tido com vontade, você consegue, tem que ter paciência e está bem interiormente, pois tudo se reflete quando o psicológico está legal.”</i></li> </ul>  |

No QUADRO 1, observamos que os discursos expressam de forma objetiva o porquê da semelhança entre a imagem escolhida e seu corpo. Na categoria GORDURA CORPORAL, foram enfatizados os três principais locais de acúmulo da gordura corporal, o que por sua vez gerava certo desconforto com a imagem física.

Na categoria CULTURA E BELEZA, os discursos fomentaram fatos interessantes, pois valorizavam as grandes formas femininas, um detalhando em particular o corpo da mulher brasileira e o outro discurso preferia sua condição física, ou seja mais volumosa, ao padrão de beleza proposto pela cultura atual, este corpo se confronta aos valores culturais intrínsecos e aos padrões de beleza instituídos pela sociedade contemporânea (MASSET e SAFONS, 2008), afirmando que ser feliz é estar como está.

Na categoria ASPECTOS NUTRICIONAIS, os três discursos justificaram seus corpos e como se sentiam em relação a ele. Na categoria ASPECTOS EMOCIONAIS, observamos que os sujeitos atribuíam os conflitos internos como responsável pelo excesso de peso. E por fim a SUPER VALORIZAÇÃO DA IMAGEM, com um discurso otimista sobre a imagem quando afirma que se considera um bom pedaço de carne intensificando o culto ao corpo e à aparência física (COSTA, 2004).

Nos QUADROS 2 e 3, vimos que os sujeitos estudados apresentavam diferentes visões sobre o que é estar satisfeitos ou não com a imagem corporal. Qualidade de vida, sexualidade, idade aparência física, são os principais destaques das falas dos pesquisados, o que nos leva a acreditar que para este grupo não importa os padrões exigidos pela contemporaneidade, o importante é estar em plena saúde mental, física e social.

Observamos que nos discursos do QUADRO 4, os pesquisados expressaram as diferentes maneiras de se alcançar o corpo ideal. Os mais citados foram mais disciplina nos exercícios físicos, dedicação, tempo, melhorar a alimentação e os hábitos de vida diária como dormir e não se estressar. Destacamos ainda que, além de exercícios e reeducação alimentar alguns sujeitos tiveram o desejo de realizar alguma intervenção cirúrgica. Foi publicado na Revista de Pesquisa FAPESP em Setembro de 2004 que segundo dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, cada ano cerca de 500 mil pessoas se submetem a cirurgias plásticas no Brasil ficando atrás apenas dos Estados Unidos.

O que antes era utilizado para fins de correção de saúde, hoje as intervenções cirúrgicas cresce para benefícios estéticos e para a satisfação de “bem estar”. O maior incentivo parte do crescimento de programas de televisão como *reality shows* e revistas que revelam os truques da “boa forma”. Como pode verificar em uma citação de Fernandez apud Antunes (2001) que diz:

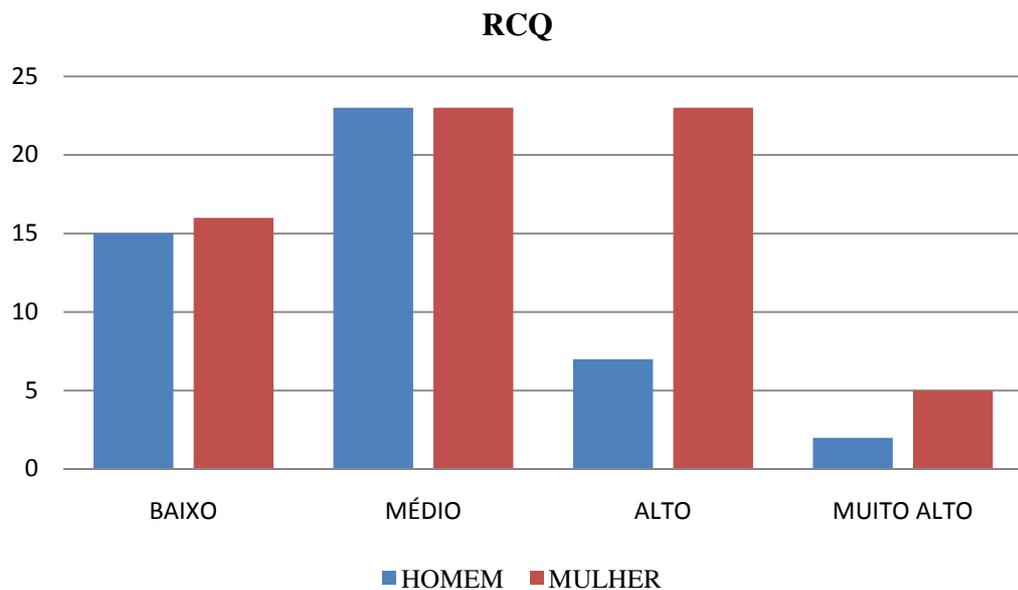
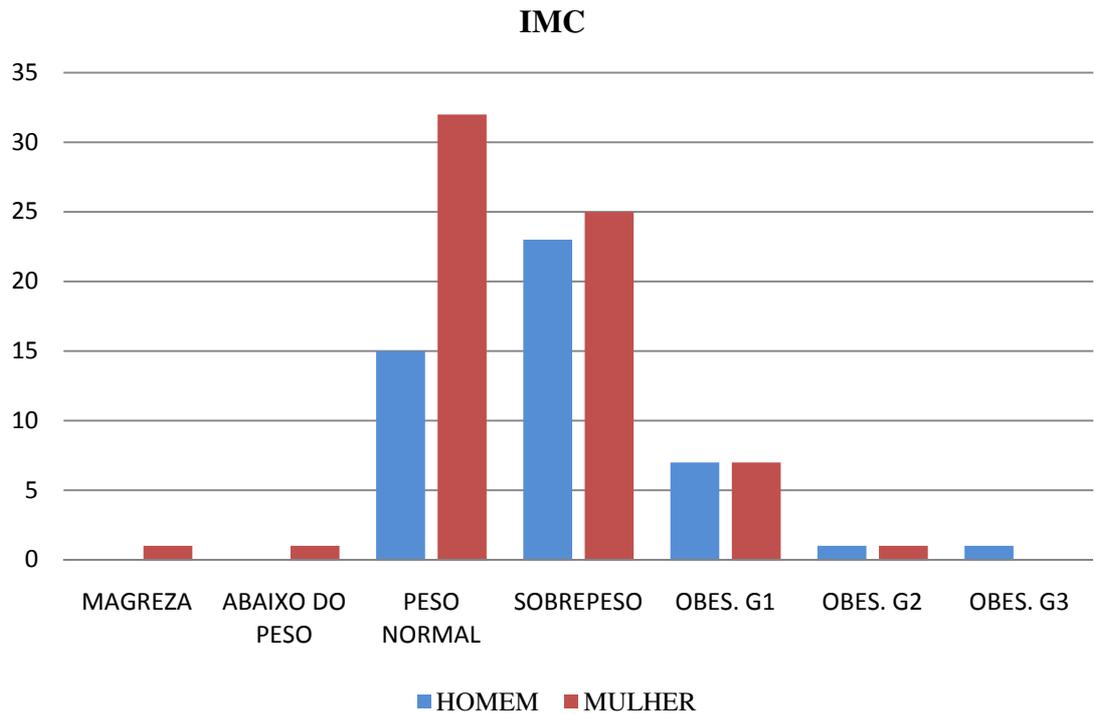
[...] a era da produção em massa da aparência está ao alcance da mão, e a América Latina está recebendo com um sorriso e braços abertos. Como muitos fenômenos da cultura de massa, a mania de cirurgias tem um forte componente no *show-business* americano. Ao escolher a cirurgia estética, mulheres latinas de todas as origens étnicas e raciais estão escolhendo principalmente um visual: uma variação da tradicional *California Girl*, de busto grande e nariz pequeno. [...] *Barbie* ou *Baywatch*, é uma fantasia nórdica transplantada para as regiões do sul do hemisfério.

Baseados em outros estudos concordamos quando afirmam que assistimos deslumbrados à passagem dos “corpos perfeitos” e de pessoas que não medem esforços para conquistar seu lugar no rol da fama.

Desta maneira a satisfação com a imagem corporal não nasce puramente pelo desejo de ser bonito, mas pelo fato de ser e estar no contexto sócio-cultural.

Ainda em evidência analisando outros estudos observamos que a satisfação com a imagem corporal não é influenciada apenas pelos diferentes gêneros, ela varia de acordo com a idade, etnia, crença, localização, entre outros fatores.

O estado nutricional é também outro fator significativamente correlacionado a insatisfação da imagem corporal. Diante desta afirmativa verificamos que dos 47 homens, 23 pesquisados ou cerca de 49% estavam com peso acima da média considerada normal pelos padrões da OMS(1998) e apresentavam risco médio para o desenvolvimento de doenças cardíacas. Quase em valores semelhantes, 47,8% das 67 mulheres pesquisadas estavam com o IMC na faixa da normalidade, enquanto que o risco cardíaco apresentou valores iguais tanto para médio como para alto.



Observamos que ao fazer uma associação entres os dados coletados do IMC, RCQ e SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL, encontramos resultados semelhantes com outros estudos. Tal como os resultados de uma pesquisa realizada com mulheres praticantes de hidroginástica no Paraná (ORTEGA, 2008).

Neste estudo o autor afirma que, mesmo 16,67% das praticantes de hidroginástica encontrando-se dentro das recomendações propostas pelos órgãos de saúde, se sentiam insatisfeitas com sua imagem corporal. Fato este também encontrado em nossa pesquisa, visto que na escala de silhuetas atuais 26,9%

escolheram a imagem de número 6 e na ideal a 4, afirmando o desejo de mudança para um corpo mais magro. Ainda, 47,8% das mulheres estavam insatisfeitas, mesmo apresentando 47,8% do IMC normal. O que difere, no entanto é o acúmulo de gordura medido através do RCQ afirmando o valor de risco de 34,3% para médio e alto.

Em outro estudo realizado com universitários de diferentes áreas (MANTOVANI et al. 2009), mostrou que os homens pesquisados tendem a ser mais satisfeitos consigo e o desejo de mudança se refere ao ganho de massa magra. Em nosso estudo observamos que 42,6% dos homens encontravam-se satisfeitos, mesmo apresentando um percentual de 48,9% de sobrepeso e risco médio para doenças cardíacas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar e discutir os resultados à luz de outros teóricos, concluímos após avaliar os colaboradores que, mesmo grande parte das mulheres pesquisadas apresentando-se na faixa de peso recomendável, a maioria das mesmas se sentia insatisfeitas com sua imagem corporal, desejando diminuir sua silhueta. No entanto esta insatisfação pode ser reflexo de um gordura localizado a mais na região abdominal e membro inferior do corpo, visto que 23 (vinte e três) apresentaram risco moderado para desenvolvimento de doenças coronarianas no estudo da relação cintura-quadril.

Enquanto que os homens se declaram mais satisfeitos com sua imagem corporal, mesmo apresentando-se fora dos padrões normais tanto quanto ao peso quanto no risco cardíaco.

Este estudo reforça a ideia de que o alcance de um corpo esguio pelas mulheres e mais definido, forte pelos homens é um dever de satisfazer não apenas seu próprio ego e bem estar, mas de satisfazer a sociedade como um todo.

Sugiro para estudos futuros que seja feito uma análise comparativa de satisfação com a imagem corporal entre as faixas etárias, sendo divididos entre os gêneros.

## REFERÊNCIAS

ADAMI, F.; FERNANDES, T. C.; FRAINER, D. E. S.; OLIVEIRA, F. R. *Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física*. Buenos Aires; Revista Digital, ano 10, Nº 83, 2005.

ANTUNES, L. G.. *Cyrano digital: a busca por identidade em uma sociedade em transformação*. 376f. Tese (Doutorado em Ciências da Comunicação) - Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

COQUEIRO, R. S.; PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; BARBOSA, A. R. *Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários*. Porto Alegre: Revista Psiquiátrica do Rio Grande do Sul, v. 1, p. 31-38, jan./abr, 2008.

COSTA, J. F. *O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trans.). Lisboa: Edições 70. (Trabalho original publicado em 1977).

BLOWERS, L. C.; LOXTON, N. J.; GRADY-FLESSER, M. G.; OCCCHIPINTI, S.; DAWE, S. *The relationship between socialcultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girl*. Eating Behavior. ; 4: 229-44. 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Conselho Nacional de Saúde*. Brasília, 1996.  
DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. *Tipo físico ideal e satisfação coma imagem corporal de praticantes de caminhada*. Rev Bras Med Esport. 2005; 11: 181-86.

DEL PRIORE, M. *Histórias do cotidiano*. São Paulo: Contexto, 2001.

DELVIN, M. J.; ZHU, A. J. *Body Image in the balance (review)*. Jama, 2001; 287:2159.

FERNANDES, A. E. R. *Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas de Belo Horizonte*. 144f. Tese (Mestrado em Medicina – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte: 2007.

GORMAN, Warren. *Body image and the image of the brain*. St. Louis (USA), 1965.

HEYMARD, V. H; STOLARCZYK, L. M. *Applied body composition assessment*. II. Champaign: Human Kinetics, 1996.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Ciência e Conhecimento Científico: Fundamentos de Metodologia Científica*. - 4<sup>o</sup> ed. - São Paulo : Athas, 2001.

MANTOVANI, B. M.; PINHA, G.; CORREA, B.; BUENO, L.; FREITAS, M.; DAMACENO, H.; HIRAI, R. *Nível de satisfação coma imagem corporal de universitários*. Buenos Aires: Revista Digital, ano 14, nº 132 – Maio, 2009.

MARSH, H. W.; ROCHE, L. A. *Preding self-esteem from perception of actual and ideal ratings of body fitness; is there only ane ideal “super model”*. *Research quartely for exercise and sport*, 67. Nº 1, p. 13 – 23, 1996.

MASSET, K. V. S.; SAFONS, M. P. *Excesso de peso e insatisfação corporal em mulheres*. *Arq Sanny Saúde* 1(1): 38-48, 2008.

MATTOS, M. G. de; et al. *Teoria e Prática da Metodologia de Pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia, Artigo e Projeto de Ação*. São Paulo: Phorte, 2004.

MCLAREM, L.; GAUVIN, L. *Neighborhood level versus individual level correlates of women’s body dissatisfaction: toward a multilevel understanding of the role of affluence*. *J Epidemiol Community Health* 2002; 56: 193-99.

MINAYO, M. C. S.; DESLANDES, S. F.; CRUAZ NETO, O. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. – 16<sup>a</sup> ed. – Petrópolis: Vozes, 1994.  
NOVAES, J. S. *Estética – O corpo na academia*. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2001.

ORTEGA, L. *A relação da imagem corporal com situações de risco para saúde entre mulheres praticantes de hidroginástica*. Paraná: 2008.

PIMENTEL, Adelma. *Imagem Corporal em adultos obesos*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2007.

PORTO, A. A.; LINS, R. G. *Imagem Corporal masculina e mídia*. Buenos Aires: Revista Digital, ano 14, nº 132, maio. 2009.

PRESTES, Maria Luci de Mesquita. *A pesquisa e a construção do conhecimento científico: Planejamento dos textos de escola à academia*. São Paulo: Respel, 2002.

RICCIARDELLI, L. A.; McMACABE, M. *Children's body image concerns and disturbance: a review of the literature*. Clinical Psychology Review. United Kingdom: v. 21, p. 325-344, 2001.

RUSSO, R. *Imagem corporal: construção através da cultura do belo*. Movimento e Percepção, Espírito Santo de Pinhal: v. 5, nº 6. Jan/jun. 2005.

STUNKARD, A. J; et al. *Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness*. In: KETY, S. S; et al. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. Nova York: Raven, 1983, p. 115 – 20.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. World Health Organization. Geneva, 1998.

## APÊNDICE – CAEE

Andamento do Projeto

Page 1 of 1

**Andamento do projeto - CAEE - 0614.0.133.000-09**

**Título do Projeto de Pesquisa**  
 Estudo das possíveis associações entre a satisfação da imagem corporal e estado nutricional dos colaboradores do Serviço Social da Indústria - SESI-CG.

| Situação        | Data Inicial no CEP | Data Final no CEP   | Data Inicial na CONEP | Data Final na CONEP |
|-----------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| Aprovado no CEP | 16/12/2009 12:01:12 | 17/12/2009 15:04:29 |                       |                     |

| Descrição  | Data                | Documento      | Nº do Doc         | Origem      |
|--|---------------------|----------------|-------------------|-------------|
| 2 - Recebimento de Protocolo pelo CEP (Check-List) | 16/12/2009 12:01:13 | Folha de Rosto | 0614.0.133.000-09 | CEP         |
| 3 - Protocolo Aprovado no CEP                      | 17/12/2009 15:04:29 | Folha de Rosto | 0614.0.133.000-09 | CEP         |
| 1 - Envio da Folha de Rosto pela Internet          | 17/11/2009 18:19:49 | Folha de Rosto | FR305344          | Pesquisador |

[Voltar](#)