

Volumen 1 - Número 4 - Octubre/Diciembre 2015

100-Cs

ISSN 0719-5737

CEPU ICAT

CENTRO DE ESTUDIOS Y PERFECCIONAMIENTO UNIVERSITARIO
EN INVESTIGACIÓN DE CIENCIA APLICADA Y TECNOLÓGICA

SANTIAGO — CHILE

100-Cs

CEPU ICAT

CUERPO DIRECTIVO

Director

Dr. Sergio Diez de Medina

Centro de Estudios CEPU - ICAT

Editor

Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Centro de Estudios CEPU-ICAT, Chile

Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

Héctor Garate Wamparo

Centro de Estudios CEPU-ICAT, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés – Francés

Lic. Iliá Zamora Peña

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Italiano

Srta. Cecilia Beatriz Alba de Peralta

Asesorías 221 B, Chile

Traductor: Sueco

Sr. Per-Anders Gröndahl

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Lic. Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dr. Jaime Bassa Mercado

Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Beatriz Cuervo Criales

*Universidad Autónoma de Colombia,
Colombia*

Mg. Mario Lagomarsino Montoya

Universidad de Valparaíso, Chile

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

Universidad de La Coruña, España

Mg. Juan José Torres Najera

Universidad Politécnica de Durango, México

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Dr. Klilton Barbosa Da Costa

Universidad Federal do Amazonas, Brasil

Dr. Daniel Barredo Ibáñez

Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Lic. Gabriela Bortz

*Journal of Medical Humanities & Social
Studies of Science and Technology, Argentina*

Dr. Fernando Campos

*Universidad Lusofona de Humanidades e
Tecnologias, Portugal*

Ph. D. Juan R. Coca

Universidad de Valladolid, España

Dr. Jairo José Da Silva

Universidad Estatal de Campinas, Brasil

Dr. Carlos Tulio Da Silva Medeiros

Instituto Federal Sul-rio-grandense, Brasil

100-Cs

CEPU ICAT

Dra. Cira De Pelekais

*Universidad Privada Dr. Rafael Beloso Chacín
URBE, Venezuela*

Dra. Hilda Del Carpio Ramos

Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Perú

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Universidad de Barcelona, España

Dr. Jaime Fisher y Salazar

Universidad Veracruzana, México

Dra. Beatriz Eugenia Garcés Beltrán

Pontificia Universidad Bolivariana, Colombia

Dr. Antonio González Bueno

Universidad Complutense de Madrid, España

Dra. Vanessa Lana

Universidade Federal de Viçosa - Brasil

Dr. Carlos Madrid Casado

Fundación Gustavo Bueno - Oviedo, España

Dr. Luis Montiel Llorente

Universidad Complutense de Madrid, España

Dra. Layla Michan Aguirre

*Universidad Nacional Autónoma de México,
México*

Dra. Marisol Osorio

Pontificia Universidad Bolivariana, Colombia

Dra. Inés Pellón González

Universidad del País Vasco, España

Dr. Osvaldo Pessoa Jr.

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Santiago Rementería

Investigador Independiente, España

Dr. Francisco Texiedo Gómez

Universidad de La Rioja, España

Dra. Begoña Torres Gallardo

Universidad de Barcelona, España

Dra. María Ángeles Velamazán Gimeno

Universidad de Zaragoza, España

CEPU – ICAT

Centro de Estudios y Perfeccionamiento
Universitario en Investigación
de Ciencia Aplicada y Tecnológica
Santiago – Chile

100-Cs CEPU ICAT

Indización

Revista 100-Cs, se encuentra indizada en:



**PERCEPÇÃO CORPORAL DE MULHERES JOVENS E ADULTAS
EM UMA ACADEMIA DE FORTALEZA**

BODILY PERCEPTION OF YOUNG AND ADULT WOMAN OF A FITNESS GYM IN THE CITY OF A FORTALEZA, CERÁ

Lic. Thyara Mota Barcelos Romero

Centro Universitário Estácio do Ceará, Brasil

Lic. Ariane Teixeira dos Santos

Centro Universitário Estácio do Ceará, Brasil

ariane_teixeira@ymail.com

Dr. © Thiago Medeiros da Costa Daniele

Universidade Federal do Ceará, Brasil

Mg. Francisco Nataniel Macedo Uchoa

Universidade Trás dos Montes e Alto Douro, Portugal

Fecha de Recepción: 05 de agosto de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 10 de octubre de 2015

Resumo

O seguinte estudo foi empregado para avaliar a percepção de imagem de mulheres em uma determinada academia situada na cidade de Fortaleza-Ce. Foram entrevistadas 12 mulheres, jovens e adultas. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa e foi utilizada uma escala de silhuetas proposta por Stunkard. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas; sendo divididas em três grupos: Corpo; Mudança e Ambição. De acordo com o material colhido, nota-se que as mulheres têm uma grande preocupação com o corpo, pois a cobrança nos dias de hoje está altíssima; sendo imposta pela sociedade, nas mídias, tvs, revistas e internet; onde se vê mulheres belíssimas, com corpos esculturais; cabelos impecáveis, pele de pêssego, bem produzidas, com *make* perfeita e roupas da moda.

Palavras-chaves

Academia – Saúde – Estética – Cirurgia plástica

Resumen

Se entrevistó a 12 mujeres y niñas. La investigación se caracteriza por ser cualitativa y se utilizó una escala propuesta por Stunkard. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas dividiéndose en tres grupos. De acuerdo con el material recogido, se hace constar que las mujeres tienen una gran preocupación con el cuerpo: lo impuesto por la sociedad como lo de los medios de comunicación (televisiones, revistas e internet), donde se ve a mujeres hermosas, con cuerpos esculturales, cabello limpio, piel de durazno, bien producido, con maquillaje perfecto y ropa de moda..

Palabras Claves

Academia – Salud – Estética – Cirugía plástica

Introdução

Os padrões de beleza têm mudado, no decorrer das décadas, em vários aspectos diferentes, entre ossos, costelas a mostra das *top models*, curvas e carnes generosas das mulheres “saradas”. Nos dias atuais a mídia mostra exemplos de pessoas famosas, poetas, publicitários, que engrandecem a beleza como sinônimo de magreza. Para estar com o corpo da moda é preciso estar magro e ou com um corpo “sarado”¹.

Na atualidade é notório observar que cresce o número de mulheres que procuram a musculação para a melhoria da saúde, qualidade de vida e estética, tirando todos os tabus relacionados a mulheres e o treino com pesos. Nos dias de hoje as mulheres não querem passar muito tempo sofrendo, por isto as academias estão disponibilizando atividades físicas com treinos mais rápidos e com bons resultados².

O sexo (homem ou mulher) não influencia na adaptação dos músculos submetidos ao treinamento, o que ocorre é que a massa muscular total é menor nas mulheres. Na verdade, mesmo com as diferenças fisiológicas, anatômicas e hormonais nas mulheres; o treinamento não é muito diferente do treinamento aplicado para homens, somente alguns fatores devem ser observados³.

A grande diferença entre homens e mulheres é o fator hormonal, na qual a quantidade de testosterona no homem é bem maior que na mulher, portanto não permite que a mulher tenha um grau de hipertrofia elevado. A definição dos músculos também é menor devido a quantidade de estrógeno, o qual tende a retenção hídrica⁴.

Ter o corpo desejado e almejado hoje em dia está custando caro, precisa-se de um investimento alto e isto frustra a grande maioria das mulheres, pois nem todas têm condições financeiras para tal. Os gastos não são apenas para obter o corpo desejado e pronto, mas também para a manutenção do mesmo, que é eterna; ou seja, pode-se ligar o corpo hoje a idéia de consumo. Existe uma série de opções para ter um corpo bonito; as quais as mulheres têm que se submeter e ter um custo altíssimo. Além de muitas destas opções serem caras, ainda na grande maioria são procedimentos doloridos, como: tratamentos estéticos, musculação, cirurgias plásticas, depilação, as quais muitas vezes perdem o foco da saúde, priorizando a estética⁵.

¹ S. Andrade, Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. Movimento, Porto Alegre, 2003; 9 (1):119-43 y A. Andrade y M. L. M. Bosi, Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Revista de Nutrição, Campinas, 2003; 16 (1).

² R. Hansen y A. F. Vaz, Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, 2004; 26 (1): 135-152.

³ R. Garcia y K. Lemos, A estética como um valor na Educação Física. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 2003; 17 (1): 32-40.

⁴ A. Pedretti, Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. [Dissertação]. Universidade do Porto, Porto, 2008.

⁵ V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais retratadas no corpo. Revista de Educação Física UEM, Maringá, 1998; 9 (1): p.35-43 y V. Damasceno, Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Revista Brasileira Medicina do Esporte, São Paulo, 2005; 11 (3):181-6.

A vontade de ter um corpo pré- determinado por mídias, revistas, tvs, internet, gera uma aceitação negativa de sua auto-imagem. Essa busca pelo corpo perfeito determinado pela sociedade, se não for atingido pode ocasionar grande infelicidade, como a estima baixa, tristeza notória e até depressão. A mudança do corpo é uma situação imposta pela sociedade, mas que não é aceita por todos, logo, muitos acabam ficando oposto ao modelo determinado perfeito⁶.

A partir de duas instâncias sociais concretas, qubar e são a indústria da beleza e boa forma e a mídia, a autora define o culto ao corpo como uma tendência de comportamento e construção de identidade. A mídia e a capitalização em função da beleza são aspectos que geram esse culto ao corpo. A mídia leva à vida das pessoas as novidades, as novas tendências, o lado científico, ditando tendências. Já a indústria da beleza traz os produtos, os objetos de consumo para se alcançar essa beleza ditada pela mídia⁷.

A “auto-imagem é mutável e influenciada por estímulos externos, internos, sentimentos e emoções”. Os padrões de beleza, que são expostos pela mídia, fundamentam-se em uma beleza específica, espelhadas nas “modelos tops” e conhecidas, que viajam o mundo fazendo desfiles e campanhas, ou seja, mulheres magras e com altura que estão abaixo do peso ideal⁸.

A academia é considerada local privilegiado de se socializar no dias atuais, é uma maneira de fazer novas amizades, esquecer os problemas do cotidiano, e a pratica de atividade física para o corpo sendo vista como um estilo de vida pessoal que tem grande importância. As academias possuem o que é necessário para o bem estar e busca de melhoria do corpo e saúde, assim como o espaço em si, os aparelhos e as práticas de exercícios que ali serão desenvolvidas. Acontece muito dentro das academias ou fora, entre alunos e professores ou até mesmo só entre alunos os "saberes", a postura e os cuidados com alimentação, exercícios e dietas⁹.

Aprofundando esse mesmo tema e linha a musculação e a nutrição tornaram-se dependentes uma da outra, pois as mulheres que praticam esta atividade necessitam de uma alimentação correta tanto antes do treino, como depois para evitar o mal estar na hora da atividade física, para o crescimento do músculo e para a queima da gordura. Grande parte das mulheres que tem o hábito de ir a academia não se alimenta da maneira certa para compor as necessidades do organismo e atingir um bom desenvolvimento durante o treinamento¹⁰.

Considerando todos os fatores que levam as mulheres para a academia em busca de um corpo perfeito, espelhado na maioria das vezes em padrões estipulados pela

⁶ S. Andrade, Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século...

⁷ K. Anzai, O corpo enquanto objeto de consumo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, 2000; 21 (2-3): 71-6.

⁸ P. A. Schilder, imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

⁹ K. Anzai, O corpo enquanto objeto de consumo... y R. Hansen y A. F. Vaz, Treino, culto e embelezamento do corpo...

¹⁰ V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais... y R. A. Milltein; S. A. Carlos; J. E. Fulton; D. A. Galuska; J. Zhang; H. M. Blanck y B. E. Ainsworth, Relationships between body size satisfaction and weight control practices among US adults. Medscape J Med, 2008; 10:119.

sociedade e pela mídia, deve-se avaliar a percepção da auto-imagem da mulher; como elas se sentem nesta busca pela beleza, se realmente o que a sociedade cobra é o que elas em seus interiores acham belo ou se apenas buscam satisfazer o desejo dos outros e os transtornos que essa busca pode causar na vida de algumas.

Metodologia

Este estudo foi desenvolvido em uma academia situada na cidade de Fortaleza-Cerará, no período de agosto a outubro de 2014. A amostra deste estudo compreendeu 12 mulheres jovens, (0 a 19 anos) e adultas, (20 a 59 anos). Participaram do estudo somente mulheres, jovens e adultas. Aquelas que praticam exercícios físicos em outros locais foram excluídas do estudo. Foi realizado teste de percepção de imagem através de entrevistas e com o teste de figura aonde a mulher se avaliou; uma escala de silhuetas que foi criada com o avanço dos estudos sobre percepção corporal; avaliando o corpo ideal e o corpo desejado. A coleta de dados foi realizada em um período de 2 meses, na forma de entrevista com as participantes onde foi abordado os seguintes temas: percepção corporal; a prática de exercício físico; objetivos alcançados. Este teste contribuiu satisfatoriamente para avaliar o grau de insatisfação ou satisfação em relação ao peso e desenho do corpo. Ajuda no estudo da idealização de imagem e da imagem objetiva, principalmente em pessoas que sofrem na luta contra a balança e com a alimentação¹¹. A participantes deste estudo assinaram antes da entrevista o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Os dados coletados foram tabulados e analisados com o auxílio do programa Excel 2013.

Resultados e discussão

Dentre as 20 mulheres avaliadas, 30% alegaram insatisfação com o próprio corpo, o desejo de melhorar determinada parte do seu corpo, 40% das entrevistadas almejam o “corpo perfeito”, com um corpo definido, pernas torneadas e barriga sem acúmulo de gordura. A alteração corporal por meio da intervenção estética foi encontrado em 30% das praticantes de musculação.

A quantidade excessiva de gordura na região abdominal atinge uma grande parte da população, a qual a cada dia que passa dá mais importância a aparência física.

No desejo de atingir os padrões de beleza impostos pela sociedade, principalmente as mulheres, estão se submetendo a variados tipos de tratamentos¹².

Os padrões estéticos da atualidade exigem um físico magro e longilíneo. A gordura localizada na barriga é uma das maiores preocupações da mulher e gera insatisfação com seu próprio corpo. A mídia televisiva e as revistas ligam a figura de modelos, atrizes e famosas de maneira implícita ou explícita a percepção de que as mulheres para serem

¹¹ I. Kakeshita y S. Almeida, Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. Revista de Saúde Pública, São Paulo, 2006; 40 (3): 497-504.

¹² V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais...; V. Damasceno, Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal... y R. A. Milltein; S. A. Carlos; J. E. Fulton; D. A. Galuska; J. Zhang; H. M. Blanck y B. E. Ainsworth, Relationships...

“poderosas” devem praticar atividade física, ter corpos esbeltos, abdômen “sarado”, músculos definidos e se preocuparem com a alimentação¹³.

Qualidade de vida é uma rotina, na qual se tem uma igualdade entre os prazeres e responsabilidades, segurados por uma vida saudável, facilidade em cumprir os compromissos diários e realização pessoal¹⁴.

Segundo Anzai¹⁵, qualidade de vida significa ter capacidade física para desempenhar esforços diários, realizando ações motoras de diversos tipos nas tarefas de cada dia, permanecendo a homeostase do organismo sem sofrer mudanças durante os esforços.

Para alguns pesquisadores são considerados inúmeros os fatores que implicam na qualidade de vida tanto pessoal como em comunidade. Entre esses fatores se destaca: vida longa, estar satisfeito no trabalho, saúde, renda, lazer, relacionamento com a família, prazer, energia, e até mesmo a vida espiritual¹⁶.

De forma igual, Barros¹⁷ evidenciou por estudos atuais que a atividade física oferece benefícios relacionando-se com a promoção da saúde, e isto, não varia de acordo com o tempo de exercícios. As atividades tanto podem ser feitas de maneira continua, como de forma cumulativa em treinos de trinta minutos por dia, com moderada intensidade.

Em clínicas de cirurgia estética é comum a relação da maternidade com a transformação do corpo e a feminilidade. Para as mulheres que procuram esse atendimento, sobre o fato da ligação entre a feminilidade e a maternidade, pensam sobre o fato de que depois que se têm filhos, elas devem cuidar de si, do próprio corpo. Essas são as mulheres que buscam ter um corpo mais atraente e mais jovem, com os recursos das cirurgias estéticas, uma nova erótica feminina; somente depois de ter procriado, gerado um ser¹⁸.

Para Pedretti¹⁹, a Educação Física tem sido com frequência, ligada a promoção de saúde em diferentes áreas de atuação, assim como o fato de que exercícios físicos têm total relação com a saúde de forma simples aumenta na população em seu contexto geral. Referente a ideia de Zamai²⁰, pode-se considerar as academias de ginástica como uma fonte de saúde preventiva, as quais junto com seus profissionais devem participar de suas funções diante da sociedade. Uma das variáveis de intervenção do profissional

¹³ R. Hansen y A. F. Vaz, Treino, culto e embelezamento do corpo...; V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais... y S. Andrade, Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século...

¹⁴ R. Garcia y K. Lemos, A estética como um valor na Educação Física...

¹⁵ K. Anzai, O corpo enquanto objeto de consumo...

¹⁶ V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais...

¹⁷ D. D. Barros, Imagem corporal: descoberta de si mesmo. História, Ciência, Saúde- Manguinhos, Rio de Janeiro, 2005; 12 (2): 547-54.

¹⁸ J. A. Novaes, ginástica de academia brasileira analisada segundo os postulados da estética de Schilder, Vieira de Melo e Maffesoli. Motus Corporis, Rio de Janeiro, 1999; 6 (1): 38-60.

¹⁹ A. Pedretti, Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres...

²⁰ C. A. Zamai; M. A. A. Moraes; A. D. P. Bankoff y R. T. Mendes, Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. Departamento de Livros Unicamp, Cap. 19: 179 - 193.

de Educação Física seria desprender a ideia existente nas academias de interesses voltados apenas para a estética.

Segundo Soares a saúde pode ser considerada como um bem-estar físico, social e mental, onde não se prende a uma simples ausência de enfermidade, sendo assim, é uma condição positiva e multidimensional envolvendo os domínios: saúde física, psicológica e a social.

Rodrigues e Novaes²¹ considera que a estética e a saúde são a atração principal das academias, mas pode-se notar que existe uma socialização e diversão que contribui de forma significativa, dando destaque as academias na sociedade e colaborando para mais atenção a prestação deste serviço.

Inúmeros são os bens que a atividade física pode proporcionar a uma pessoa, atuando diretamente na área da saúde física, onde se pode adquirir a melhoria da hipertensão; melhora do diabetes; diminuição de colesterol total; redução do percentual de gordura e de peso; melhora das funções aeróbias e anaeróbias. Além disto, pode garantir as pessoas benefícios cardios e respiratórios, força, definição dos músculos; flexibilidade; ossos e articulações mais fortes; perda de calorias e atuação no desenvolvimento psicomotor de crianças²².

Do mesmo modo, Mata²³ e Garcia e Lemos²⁴ falam que a atividade física é um dos fatores indispensáveis para a obtenção e permanência de uma boa qualidade de vida. A prática tem que ser feita nos momentos de lazer e no horário de trabalho, com programas determinados, incluindo alongamentos, dança, consciência corporal, entre outros; o que ajuda bastante para obtenção de um equilíbrio, tanto mental, como físico.

Para Soares²⁵, existem vários benefícios adquiridos através da atividade física, como: diminuição da pressão arterial, controle de peso, maior resistência física e força muscular, melhora o perfil lipídico e a mobilidade, aumenta a densidade óssea; sendo esses benefícios fisiológicos. Existem também os benefícios psicológicos, onde ocorre a melhoria da auto-estima, da auto-imagem e o bem-estar, reduz o estado depressivo e o stress rotineiro, diminui o isolamento e mantém a autonomia.

Millstein e colaboradores²⁶ mencionam mais alguns benefícios adquiridos por um programa de atividade física; os quais são: redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis; alívio do stress e tensão; estímulo da atividade mental; diminuição do gasto de energia e por consequência a fadiga para determinadas tarefas; desenvolve capacidades físicas; desacelera o processo de envelhecimento; desempenha ação positiva sobre os órgãos internos; aumenta a resistência aeróbia no desenvolver de

²¹ F. L. Rodrigues y J. V. Novaes, Por uma estética como resistência: cirurgias plásticas ou menopausa. *Polêmica*, 2011; 10(4) outubro/dezembro.

²² J. A. Novaes, ginástica de academia brasileira analisada segundo os postulados...; S. Andrade, Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século... y R. Hansen y A. F. Vaz, Treino, culto e embelezamento do corpo...

²³ V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais...

²⁴ R. Garcia y K. Lemos, A estética como um valor na Educação Física...

²⁵ A. Soares, velhos esportistas: utilidade e estética. *Mortuus Corporis*, Rio de Janeiro, 1997; 4(2): 102-120.

²⁶ R. A. Millstein; S. A. Carlos; J. E. Fulton; D. A. Galuska; J. Zhang; H. M. Blanck y B. E. Ainsworth, Relationships...

determinadas tarefas; beneficia a capacidade funcional do sistema respiratório e circulatório; maior força e flexibilidade dos músculos e articulações; diminui os riscos de lesões na região lombar; aumenta a força do sistema esquelético; controle de peso e redução de gordura.

Associa-se com a literatura uma ideia de que os homens se preocupam mais com o desenvolvimento dos membros superiores e tórax, já as mulheres se atentam mais com a região abdominal, membros inferiores e glúteos²⁷

As mulheres procuram bastante as áreas de membros inferiores, glúteos, coxas, adutores onde já o público masculino, mantém certa distância, o que mostra uma certa divisão sexual do trabalho²⁸.

A maior beneficiação da atividade física e do exercício na qualidade de vida é referente aos efeitos neuromusculares e antropométricos, assim como também os efeitos do metabolismo e os psicológicos²⁹. Fazer exercícios com regularidade atribui benefícios tanto fisiológicos, como psicológicos, onde se pode citar: bom humor, estima alta, uma enorme sensação de bem estar consigo mesmo, redução de tensão, ansiedade e estado depressivo³⁰.

Segundo Hansen e Vaz³¹ hoje em dia as mulheres não querem perder horas e horas sofrendo, por tanto as academias estão tornando as atividades físicas em treinos rápidos, com resultados eficazes. Elas disponibilizam diversos programas como: Ginástica localizada, treino de musculação personalizado, aulas de dança, spinning, jump, step, abs, glúteos, muay thai, entre outras modalidades. A musculação é uma modalidade muito procurada e praticada pelas mulheres que querem se sentir saudáveis e bonitas.

A maioria das mulheres que frequentam academias não se alimenta de forma correta para suprir as necessidades do organismo e obter um desempenho bom durante o treino. Não consomem vitaminas e sais minerais, enquanto se alimentam acima do adequado com carboidratos, proteínas e lipídios³².

Pedretti³³ afirma que se o corpo ideal estipulado não for alcançado pode gerar grandes transtornos, como depressão e baixa autoestima, ocasionando uma tristeza profunda. A modelização do corpo é uma questão imposta pela sociedade e nem sempre aceita por todos, por isso muitos acabam ficando ao contrário do modelo de referência.

Para Anzai³⁴ e Andrade³⁵, é necessário um alto investimento para atingir o corpo desejado; os gastos são eternos, pois não basta obter o corpo de desejo, mas

²⁷ D. D. Barros, Imagem corporal: descoberta de si mesmo... y R. Hansen y A. F. Vaz, Treino, culto e embelezamento do corpo...

²⁸ G. R. Maldonado, A educação física e o adolescente: A imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2006; 5 (1).

²⁹ A. Soares, velhos esportistas: utilidade e estética...

³⁰ R. M. S. Costa y M. A. S. Rodrigues, Técnicas corporais e mídia: a mulher em busca da beleza. Anais do III Encontro de Educação Física e áreas afins. UFPI, outubro, 2008.

³¹ R. Hansen y A. F. Vaz, Treino, culto e embelezamento do corpo...

³² V. Mata, Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais...; V. Damasceno, Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal

³³ A. Pedretti, Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres...

³⁴ K. Anzai, O corpo enquanto objeto de consumo...

também mantê-lo e isto tem um alto custo. São inúmeras as opções que as mulheres têm para atingir um corpo belo, mas a maioria custa caro. Essas alternativas variam entre, musculação, tratamentos estéticos, cirurgias plásticas; os quais por vezes priorizam a estética e não a saúde.

Para Uvinha³⁶, a beleza implica algo real, que motiva profundos sentimentos e inspirações de reflexão respeitável, conseqüente de elementos que ultrapassam até os cinco sentidos humanos.

As opiniões sociais assumem uma função de importância na concepção de maneiras coletivas de visualizar e vivenciar o corpo, transmitindo modos de pensamento e comportamento ligados ao corpo, que englobam tanto aspectos ligados a estética, como a saúde do corpo.³⁷

Pode-se entender a cirurgia plástica como uma maneira do homem ir forjando, através de suas próprias mudanças corporais, novas curvas para o desenvolvimento de sua imagem corporal, a partir do pensamento de que o corpo é produto de uma construção social e ao mesmo tempo de uma construção de se próprio³⁸.

No início do século XXI a mulher finalmente “esculpe” seu corpo da forma que quer, através da preocupação com a alimentação, da ginástica e cirurgia plástica. É a fase onde a mulher se aproxima com maior facilidade do ideal de beleza do momento; o qual ela se transforma na época dos implantes de silicone e lipoescultura. A mulher mais “redondinha”, fora dos padrões estéticos é considerada pela psicanálise como uma pessoa com certo tipo de distúrbio³⁹.

Nos dias atuais é muito falado a respeito dos seios. Nas revistas este assunto aparece totalmente ligado com a cirurgia plástica. A globalização influencia nessa mudança no foco de interesse corporal, onde se propaga valores da economia juntamente com valores culturais⁴⁰.

Quando se analisa esse padrão transmitido pela mídia, revistas e TVs, o que chama a atenção, é a ideia do corpo fabricado e reconstruído por exercícios físicos, dietas ou até mesmo cirurgias de estética buscando o corpo tão almejado⁴¹.

Hoje em dia, é divulgado bastante as opções oferecidas as mulheres para a mudança de seus corpos de maneira rápida e fácil, além da atividade física. Uma delas usada de forma significativa na mudança do corpo é a cirurgia plástica, que nos últimos anos tem aumentado bastante. Plástica que esculpe, constrói e reconstrói o corpo

³⁵ S. Andrade, Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século...

³⁶ R. Uvinha, O corpo-imagem jovem e o fenômeno do consumo. Movimento, Porto Alegre, 1996, 3 (4): p.49-51.

³⁷ S. Andrade, Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século... y R. A. Milltein; S. A. Carlos; J. E. Fulton; D. A. Galuska; J. Zhang; H. M. Blanck y B. E. Ainsworth, Relationships...

³⁸ F. L. Rodrigues y J. V. Novaes, Por uma estética como resistência: cirurgias plásticas... y J. A. Novaes, ginástica de academia brasileira analisada segundo os postulados...

³⁹ R. Maldonado, A educação física e o adolescente...

⁴⁰ R. Maldonado, A educação física e o adolescente...

⁴¹ R. Maldonado, A educação física e o adolescente...

feminino, e que ajuda a equilibrar o lado psicológico da mulher. Dados mostram que nesse meio o Brasil só perde para os EUA no ranking de cirurgias plásticas⁴².

Conclusão

Nota-se que a maioria das mulheres não está satisfeita com seu corpo; elas se vêem diferente do corpo que almejam ter e buscam ouvir as opiniões de outras pessoas que geralmente são diferentes de sua própria percepção; observando-se nesta problemática o transtorno de imagem.

Elas buscam atingir o corpo perfeito, imposto pela sociedade; ter uma melhor qualidade de vida; se submeter a tratamentos estéticos e algumas a maior ambição que é a cirurgia plástica. Muitas se vêem fechadas para os tratamentos e cirurgias pelo custo alto que as mesmas oferecem; mas almejam conseguir condições financeiras para os mesmos. Enfim, a busca pela beleza é constante e não para.

Referências bibliográficas

Andrade, S. Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. Movimento, Porto Alegre, 2003; 9 (1):119-43.

Andrade, A. y Bosi, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Revista de Nutrição, Campinas, 2003; 16 (1).

Anzai, K. O corpo enquanto objeto de consumo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, 2000; 21 (2-3): 71-6.

Barros, D. D. Imagem corporal: descoberta de si mesmo. História, Ciência, Saúde-Manguinhos, Rio de Janeiro, 2005; 12(2): 547-54.

Costa, R. M. S. y Rodrigues, M. A. S. Técnicas corporais e mídia: a mulher em busca da beleza. Anais do III Encontro de Educação Física e áreas afins. UFPI, outubro, 2008.

Damasceno, V. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Revista Brasileira Medicina do Esporte, São Paulo, 2005; 11 (3):181-6.

Garcia, R. y Lemos, K. A estética como um valor na Educação Física. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 2003; 17 (1): 32-40.

Hanse, R, y Vaz, A. F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, 2004; 26 (1): 135-152.

Kakeshita, I. y Almeida, S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. Revista de Saúde Pública, São Paulo, 2006; 40 (3): 497-504.

⁴² R. M. S. Costa y M. A. S. Rodrigues, Técnicas corporais e mídia... y K. Anzai, O corpo enquanto objeto de consumo...

Maldonado, G. R. A educação física e o adolescente: A imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 2006; 5 (1).

Mata, V. Da força física à estética corporal: as mudanças nas relações sociais retratadas no corpo. Revista de Educação Física UEM, Maringá, 1998; 9(1): p.35-43.

Milltein, R. A.; Carlos, S. A.; Fulton, J. E.; Galuska, D. A.; Zhang, J.; Blanck, H. M. y Ainsworth, B. E. Relationships between body size satisfaction and weight control practices among US adults. Medscape J Med, 2008; 10: 119.

Novaes, J. A ginástica de academia brasileira analisada segundo os postulados da estética de Schilder, Vieira de Melo e Maffesoli. Motus Corporis, Rio de Janeiro, 1999; 6 (1): 38-60.

Pedretti, A. Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. [Dissertação]. Universidade do Porto, Porto, 2008.

Rodrigues, F. L. y Novaes, J. V. Por uma estética como resistência: cirurgias plásticas ou menos-pausa. Polêmica, 2011; 10(4) outubro/dezembro.

Schilder, P. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

Soares, A. velhos esportistas: utilidade e estética. Mortus Corporis, Rio de Janeiro, 1997; 4 (2): 102-120.

Uvinha, R. O corpo-imagem jovem e o fenômeno do consumo. Movimento, Porto Alegre, 1996, 3 (4): p.49-51.

Zamai, C. A.; Moraes, M. A. A.; Bankoff, A. D. P. y Mendes, R. T. Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. Departamento de Livros Unicamp, Cap. 19: 179 - 193.

Para Citar este Artigo:

Romero, Thyara Mota Barcelos; Dos Santos, Ariane Teixeira; Daniele, Thiago Medeiros da Costa y Uchoa, Francisco Nataniel Macedo. Percepção corporal de mulheres jovens e adultas em uma academia de Fortaleza. Rev. 100-Cs. Vol. 1. Num. 4. Octubre-Diciembre (2015), ISSN 0719-5737, pp. 68-79.



100-Cs

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **100-Cs**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista 100-Cs**.