



MIRELE SANTOS DA CUNHA

**IMAGEM CORPORAL: SATISFAÇÃO CORPORAL E A RELAÇÃO COM O
EXERCÍCIO FÍSICO**

Conceição do Coité – BA

2021

MIRELE SANTOS DA CUNHA

**IMAGEM CORPORAL: SATISFAÇÃO CORPORAL E A RELAÇÃO COM O
EXERCÍCIO FÍSICO**

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado Educação Física.

Orientadora: Priscila de Jesus Santos.

**Conceição do Coité/BA
2021**

**Ficha Catalográfica elaborada por:
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837**

C972i Cunha, Mirele Santos da

Imagem corporal: satisfação corporal e a relação com o exercício físico. - Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2021.

17 p.

Referências: p. 15-17

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Bacharelado Educação Física.

1. Imagem corporal. 2. Satisfação corporal. 3. Autoestima.
4. Mídia e exercício físico. I. Título.
2.

CDD 612.67

IMAGEM CORPORAL: SATISFAÇÃO CORPORAL E A RELAÇÃO COM O EXERCÍCIO FÍSICO

Mirele Santos da Cunha¹

Priscila de Jesus Santos²

RESUMO

A imagem corporal é compreendida pela maneira que o indivíduo se conceitua, influenciado por fatores ambientais e sociais, podendo ser negativa ou positiva, este com auxílio de exercício físico por possibilitar, através da sua prática, a liberação dos hormônios, endorfina e serotonina, que proporcionam mudanças positivas no bem-estar físico e mental do indivíduo, que conseqüentemente irá ocasionar um autoconceito positivo sobre a autoimagem. Assim, para desenvolver o presente estudo, foram escolhidos aspectos como a satisfação corporal, autoestima e a relação do exercício físico na imagem corporal. Deste modo, o tema deste estudo surgiu a partir de investigações sobre satisfação e insatisfação corporal e quais são as influências sobre elas, com o objetivo de compreender a influência do exercício físico para qualidade de vida e sua relação com a imagem corporal. Dessa forma, o processo utilizado no presente estudo é de abordagem qualitativa, de caráter descritivo e constitui como método de pesquisa bibliográfica, através de análises baseadas nos princípios da técnica de análise de conteúdo. Os dados foram construídos através da busca. A partir da análise podemos inferir que os dados demonstram que a imagem corporal é construída ao longo da vida do ser humano e fatores como satisfação corporal e autoestima contribuem na sua construção, influenciados pela prática de exercícios físicos.

PALAVRAS-CHAVE: imagem corporal, satisfação corporal, autoestima, mídia e exercício físico.

ABSTRACT

Body image is understood as the way an individual conceptualizes themselves, influenced by environmental and social factors, and can be either negative or positive. Physical exercise can play a significant role in shaping a positive body image as it promotes the release of hormones such as endorphins and serotonin, which lead to positive changes in the individual's physical and mental well-being, ultimately resulting in a positive self-concept regarding body image. For this study, aspects such as body satisfaction, self-esteem, and the relationship between physical exercise and body image were chosen. The topic emerged from investigations on body satisfaction and dissatisfaction and their influencing factors, with the aim of understanding the influence of physical exercise on quality of life and its relationship with body image. The research process used a qualitative approach, descriptive in nature, and relied on a bibliographic research method with content analysis principles. The data were constructed through the search and analysis of relevant literature. From the analysis, it can be inferred that body image

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade da Região Sisaleira (FARESI), e-mail: mirele.cunha@faresi.edu.br.

² Professor (a) Orientador (a) da Faculdade da Região Sisaleira (FARESI), Mestre em Biocinética, e-mail: priscila.santos@faresi.edu.br.

is developed throughout an individual's life, and factors such as body satisfaction and self-esteem contribute to its formation, influenced by the practice of physical exercise.

KEYWORDS: body image, body satisfaction, self-esteem, media, physical exercise.

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal tem um conceito amplo e é preciso escolher um aspecto para aprofundar e compreender parte do seu processo. Neste trabalho, foram estudados aspectos como a autoestima, a influência da mídia e o exercício físico, pois, estes aspectos estão envolvidos no processo da construção e da desconstrução da imagem corporal.

Antes de percorrer o caminho do conceito da imagem corporal, inicialmente ao ler as palavras imagem corporal, entende-se que está ligado apenas a imagem do corpo, em relação a satisfação e a insatisfação corporal, porém, o conceito de imagem corporal é bastante abrangente em diversos aspectos, como sociais, ambientais e pessoais. Pois, segundo BECKER, 1999, apud. RUSSO, 2005, a mesma está em constante análise, por parte do indivíduo, através dos fatores aqui citados.

A satisfação e a insatisfação corporal fazem parte do amplo conceito da imagem corporal, e ambos são afetados por aspectos emocionais, culturais e comportamentais (VAREJÃO et al, 2007, DAMASCENO et al, 2006 apud FONSECA et al. 2014). Desta maneira, cabe-nos questionar qual a relação do exercício físico nesses aspectos. Uma vez que é demonstrado na literatura que as práticas de movimentos corporais proporcionam diversos benefícios, tanto para o corpo, como para a mente, como o aumento da disposição física e mental, diminuição da tensão muscular, diminuição da insônia, controle do estresse, melhora da autoestima que conseqüentemente melhora a imagem corporal (SANTARÉM, 1996; SAMULSKI; LUSTOSA, 1996; MATSUDO, 1999 apud. MACEDO et al. 2003).

Desse modo, a partir de observações no cotidiano, foi verificado que diversos indivíduos relatam satisfações e insatisfações em relação a sua imagem corporal. Em virtude disso, surgiu a elaboração desse tema, a partir desses relatos

questionáveis a influência e os métodos apresentados nas falas, em busca de melhorar a sua aparência física, baseado em idealizações do que seria “ideal”. Portanto, tem-se como objetivo compreender a influência do exercício físico para qualidade de vida e sua relação com a imagem corporal. Através disso, investigar benefícios ocasionados pelo exercício físico que colaboram com a satisfação corporal, demonstrar a relação da mídia na influência da imagem corporal e entender o papel do profissional de Educação Física no processo de auto avaliação da imagem do corpo.

2. METODOLOGIA

Este artigo caracteriza-se como pesquisa qualitativa de caráter descritivo e constitui como método de pesquisa bibliográfica, através de análises baseadas nos princípios da técnica de análise de conteúdo. A pesquisa bibliográfica possibilita diversas informações de diferentes autores, dando a possibilidade de utilizar dados, para auxiliar na construção, ou no conceito sobre o objeto de estudo (GIL, 1994, apud. LIMA e MIOTO, 2007). A pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de outros materiais como livros e artigos científicos. As fontes de pesquisa utilizadas para a realização desse estudo foram Scielo, PsycInfo, PubMed (MedLine) e Google acadêmico. Foram pesquisados 35 artigos científicos, dos quais foram analisados e avaliados para atender os objetivos do trabalho. A partir disso, os artigos foram selecionados, utilizando como critérios: abordagem ampla e conceituada referente ao tema, artigos que já foram citados em outros trabalhos, assim como o período de publicação, análise da metodologia e resultados, além de artigos com escrita em português. Obtendo como base principal do estudo a quantidade de 29 artigos, sendo destes 13 artigos foram utilizados para discussão do trabalho, referente ao período de 2002 até 2017. Esse trabalho foi construído a partir da revisão bibliográfica, através de artigos e livros, para atender o objetivo proposto, como compreender a influência do exercício físico para qualidade de vida e sua relação com a imagem corporal, através de investigação dos benefícios ocasionados pelo exercício físico que colaboram com a satisfação corporal, bem como a relação da mídia na influência da imagem corporal, além de entender o papel do profissional de Educação Física no processo de auto avaliação da imagem do corpo. Como palavras-chave foram utilizadas: imagem corporal,

exercício físico, autoestima, influência da mídia, satisfação e insatisfação corporal, das quais estão presentes em nosso referencial teórico dialogando com os dados que aparecerão compilados em três principais categorias a saber: imagem corporal e exercício físico, autoestima e a influência da mídia na percepção do corpo saudável.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 IMAGEM CORPORAL E EXERCÍCIO FÍSICO

A história da imagem corporal iniciou através do Médico Ambroise Paré, no século XVI, na França, porém foi na escola britânica que os estudos sobre imagem corporal se aprofundaram nos aspectos neurológicos, fisiológicos e psicológicos (BARROS, 2005). No início da história da imagem corporal já foi percebido que a imagem corporal abrange aspectos, não só em relação ao corpo, como também o psicológico.

De acordo com Barros (2005), quem mais contribuiu com a história da imagem corporal foi o Paul Schilder, pois ele relacionou o conceito da imagem corporal com a neurologia, psiquiatria e com a psicologia, além disso segundo o autor, a construção da imagem corporal está relacionada com outros aspectos, além do cognitivo, como por exemplo o comportamento do indivíduo a cada situação vivenciada, as emoções, os relacionamentos sociais e os desejos. Schilder se tornou um precursor no conceito da imagem corporal, por conta da tamanha visibilidade que ele tinha sobre o assunto.

Tavares (2003), conceitua a imagem corporal como a forma que o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo, no meio social, nos relacionamentos de cada situação da vida. A forma como Tavares conceitua a imagem corporal não é tão diferente do conceito de Schilder e Barros, pois os mesmos relacionam a relação do indivíduo com seu corpo em cada situação vivenciada da vida.

Schilder 1999, apud. Fisher, 2004, através de uma experiência psicológica, traz o conceito de imagem corporal, como a forma das atitudes e sentimentos que cada indivíduo possui sobre seu corpo. Trata-se de experiências individuais subjetivas

do corpo e à maneira como o indivíduo as organiza ao longo de seu desenvolvimento. Para alguns autores como Fisher, o conceito de imagem corporal é tão amplo que é necessário mais de um aspecto em relação à imagem corporal, para conceituá-lo, o mesmo ainda afirma que os modelos de pesquisa não são capazes de avaliar tamanha complexibilidade (Fisher 1986, apud. Ribeiro, 2009). Por tanto, segundo o autor, é necessário escolher um aspecto que esteja dentro do conceito de imagem corporal, para querer se aprofundar, pois de forma geral o conceito da imagem corporal é complexo para entender por completo.

A imagem corporal tem sua construção constante, causada por fatores externos e internos, que frequentemente tem influências ambientais e sociais, como a mídia, por exemplo. Com isso, através dessas influências, os indivíduos vão em busca de métodos para alcançar a satisfação do corpo, seja idealizado pela sociedade ou na criação da autoimagem. Entretanto, as buscas e utilização desses métodos podem ocasionar sentimentos e resultados satisfatórios, bem como insatisfações e frustrações, por não atingir o resultado pretendido.

Entre os métodos utilizados em busca do corpo ideal, está a prática de exercícios físicos, pois o mesmo proporciona aos praticantes algumas características na aparência física voltado ao fitness, como o corpo torneado, que está dentre os corpos mais desejados da atualidade, entretanto os benefícios proporcionados pelo exercício físico vão além da estética, contribuindo na manutenção na qualidade de vida, melhora da autoestima, diminuição do estresse, melhora o condicionamento físico, além de outros benefícios. É notório que o exercício físico proporciona benefícios para saúde física e mental, para isso, existem várias comprovações que a prática de exercícios físicos oferece benefícios tanto fisiológicos, psicológicos e sociais.

Benefícios fisiológicos, o exercício físico permite estimular as quantidades de adrenalina e noradrenalina, proporcionando uma melhora no sono, melhora na função cardiovascular, na flexibilidade, procurando preservar e restabelecer a mobilidade das articulações no equilíbrio, na coordenação motora. Os benefícios na saúde mental, proporciona relaxamento, diminuição do estresse, da ansiedade, melhora o humor e está relacionada também ao bem-estar geral. Já no social, pode haver socialização e integração entre os companheiros na prática das atividades, ocasionando o surgimento de amizades e companheirismo (DIAS *et al*, 2007).

Segundo a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP, 1992, apud. OLIVEIRA, 2004), o exercício físico proporciona benefícios ao nível psicológico como o melhor nível da autoestima, sensação de bem-estar, mudanças positivas de humor e diminuição do estresse. Esses benefícios têm relação com a liberação e produção de hormônios como a serotonina e a endorfina, que proporcionam essas sensações positivas aos seus praticantes. Segundo Mirando *et al.* 2011, a prática de exercícios físicos faz com que aconteça a liberação, renovação e síntese de hormônios que auxiliam no bem-estar e no humor dos praticantes. Alguns hormônios desenvolvem funções no organismo, durante e após a realização do exercício, como a endorfina, a qual é responsável pela diminuição da tensão e do estresse (Morgan, 1985, apud. Mirando *et al.* 2011), e como a serotonina que provoca melhorias no estado do humor (Werneck *et al.*, 2005, apud. Mirando *et al.* 2011).

De acordo com OLIVEIRA (2004), os benefícios resultantes do exercício físico, podem ser concedidos independente do tipo, duração, frequência e da modalidade do exercício. Entretanto, alguns estudos investigaram que o exercício físico proporciona benefícios psicológicos, quando realizados durante 20 a 30 minutos, com isso, quanto maior for a duração, maiores serão os benefícios proporcionados a este (Bahrke & Morgan, 1978; Berger *et al.* 1988; Steptoe & Bolton, 1988; Berger & Owen, 1983, 1988, apud. Berger & McInman, 1993, apud. OLIVEIRA, 2004). Portanto, é notório os benefícios proporcionados pelo exercício físico na saúde mental, mesmo havendo controvérsias entre estudos sobre a duração de realização deste.

Segundo Dinis (1996 apud. OLIVEIRA, 2004), um dos aspectos melhorado como benefício do exercício físico é a imagem corporal. Estudos feitos com adolescentes e jovens de ambos sexos, demonstram que o exercício físico contribui para a melhoria da satisfação com a imagem corporal (Snyder & Kivlin, 1975; Richards *et al.*, 1990; Addame *et al.*, 1990; Çok, 1990; Bartlewski *et al.* 1996; apud. por Abrantes, 1998; McAuley, 1995, apud. OLIVEIRA 2004).

Outro estudo feito com adolescentes do sexo feminino, entre 11 a 17 anos investigou a satisfação com a imagem corporal, a autoestima e outros aspectos relacionado ao corpo. Neste, foram relacionados 4 níveis diferenciados de atividade física, o qual de acordo com o resultado, a atividade física se encontra

significativamente associada à autoestima e a satisfação com a imagem corporal. (BATISTA 1995, apud. OLIVEIRA 2004). Dessa forma, comprova-se que o exercício físico tem uma participação na satisfação da imagem corporal, independentemente da idade e do sexo.

No que se refere ao exercício físico, a prática deve ser orientada e periodizada por um profissional de educação física, o qual necessita prescrever, orientar e avaliar as sessões das atividades com objetivo de promoção da saúde (MONTEIRO, 2006). A orientação do profissional é importante, pois o mesmo auxilia na execução dos movimentos corretamente, evitando danos, como lesões musculares e articulares, além disso, o profissional de educação física também cumpre o papel de incentivar o aluno para que o mesmo consiga alcançar seus objetivos, com paciência e constância.

De forma geral o exercício físico tem a relação com a imagem corporal e seus elementos satisfação e insatisfação corporal, pois a prática do mesmo está relacionada com benefícios já citados que proporcionam uma satisfação e um desenvolvimento da auto imagem positiva, porém, a prática de exercícios físicos sendo orientada de maneira errada ou não sendo orientada por um profissional, pode ocasionar danos tanto para o físico como para o mental, como por exemplo o caso da vigorexia, que é um distúrbio em que o indivíduo pratica alguma atividade excessivamente e sem orientação. Por tanto, para se adquirir benefícios tanto para a imagem corporal, quanto para uma boa qualidade de vida é necessário que o exercício seja orientado e prescrito por um profissional.

3.2 AUTOESTIMA

De acordo com Rosenberg, 1965 apud. Sbicigo *et al* 2010, a autoestima é um conjunto de sentimentos que cada indivíduo possui em relação a si mesmo, refletida sobre seu próprio valor, referente às atitudes positivas e negativas de si. Ela também tem relação com vários sentimentos e conceitos, seja de autovalorização, autocontrole, auto aceitação, incapacidade, indiferença, impunidade, inferioridade, os quais estão todos relacionados ao nível de autoestima, seja positiva ou negativa, podendo ser classificada em três níveis: baixo, médio e alto.

A baixa autoestima se expressa pelos sentimento de insegurança e de incapacidade para enfrentar os desafios. Já a média é caracterizada pela forma de como o indivíduo se sente em relação à aprovação ou rejeição de si e a alta consiste em sentimentos de autovalorização e autoconfiança (ROSENBERG,1965, apud. SBICIGO, 2010).

Em suma, a autoestima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo. É uma experiência subjetiva que o indivíduo expõe aos outros por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos (COOPERSMITH, 1967, pág. 4-5, apud. GOBITTA & GUZZO, 2002).

Alguns autores como Coopersmith (1967) e Harter (1999), ao discutir sobre o conceito da autoestima, relatam que ela é multidimensional, pois a mesma deve ser avaliada em outras atribuições como família, amigos e outros tipos de relações. Pois, nesses ambientes existem vários fatores que podem influenciar o seu nível no sujeito.

A autoestima é também um fator importante no indicador da saúde mental, pois interfere nas condições afetivas, sociais e psicológicas dos indivíduos. Interfere, portanto, na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida da população em geral (SCHULTHEISZ, APRILE 2013). É um fator que equilibra e auxilia na saúde mental, além disso a avaliação da autoestima tem auxiliado a descobrir e a prevenir problemas psicológicos como ansiedade, estresse, depressão e distorção da imagem corporal (MRUK, 1995, FUN & FUN, 2001, apud. SBICIGO, *et al.* 2010).

A baixa autoestima pode estar relacionada a situações de críticas feitas pelas atitudes e comportamentos do indivíduo, desencadeando medo, inibição, fazendo com que o sujeito se considere inferior às outras pessoas, se sentindo observado e julgado o tempo todo pela sociedade que pertence (SCHULTHEISZ, APRILE 2013). A autoestima positiva está relacionada a bons relacionamentos interpessoais, ao estado de humor, bem-estar, além disso a autoestima está relacionada a alguns fatores como imagem corporal, perda de peso e ganho de massa muscular (SONSTROEM 1984, apud. SCHULTHEISZ, APRILE 2013), esses fatores podem ser desenvolvidos através do exercício físico. Segundo alguns autores ao realizar exercício físico o sujeito se depara com dificuldades seja física ou mental e ao conseguir realizar os exercícios e ultrapassá-los com

sucesso, irá proporcionar ao indivíduo, sentimentos de realização, que conseqüentemente irá provocar modificações na imagem corporal (OLIVEIRA, 2004).

Desta forma a realização com sucesso de competências físicas e mentais melhoram os níveis da autoestima, e o exercício físico é fundamental na realização dessas competências, a partir de sua prática constante, seguindo de evolução, surge a autovalorização, sentimentos de auto eficácia, autoconfiança, que conseqüentemente vai influenciar o sujeito a adquirir uma autoestima positiva. A autoestima raramente vai estar estável, ou seja, no único nível o tempo todo ou a vida toda, pois a mesma sofre influências podendo alterar seu estado de positivo para negativo ou vice-versa, isso vai depender de fatores externos e internos que afetam ou não cada indivíduo.

3.3 A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA PERCEPÇÃO DO CORPO SAUDÁVEL

Atualmente, a mídia tem um papel fundamental sobre as ações no meio social. Ela tem dimensão no âmbito da sociedade moderna, com o avanço da tecnologia as informações se espalham de maneira mais rápida e a intervenção da mídia se expande (SILVA, SANTOS, 2009).

A mídia é chamada e considerada o Quarto Poder, ou seja, o quarto maior segmento econômico do mundo, sendo a maior fonte de informação e entretenimento que a população possui. O poder de manipulação da mídia pode atuar como uma espécie de controle social, que contribui para o processo de massificação da sociedade, resultando num contingente de pessoas que caminham sem opinião própria (SILVA, SANTOS, 2009).

Que a mídia é uma grande influenciadora em questões sociais é perceptível. A mesma consegue fazer com que as pessoas reconstruam e substituam conceitos, valores, mudança de atitudes e comportamentos, influenciando contextos sociais em que ela diz ser ideais, e as pessoas são sujeitas a confiar e crer nesses aspectos realizando mudanças sobre eles (SILVA, SANTOS, 2009).

Diante de várias formas de transmitir informações, a mídia influi o discurso idealista sobre vários aspectos, desde o estilo de vida, comportamentos e corpo.

Entretanto, atualmente, há várias formas de corpos que são considerados ideais pela sociedade. Embora, nem sempre foi assim, pois no período colonial, o corpo era padronizado dentro do aspecto beleza e corpo saudável, ou seja, quanto mais a mulher era volumosa em questão corporal, era considerada bonita e com a percepção de corpo saudável, o que difere deste momento na sociedade (Tomaz, *et al*, 2020).

Além disso, o corpo belo é visto de outra forma, a mídia e os meios de comunicação expõem como belo, corpos magros e musculosos, os quais são exageradamente expostos em anúncios, revistas, redes sociais (mídia de maior influência).

O ideal corporal é o corpo que gostaríamos de ter, sendo mutável e não totalmente consciente. O ideal corporal também inclui o julgamento do corpo a partir dos padrões culturais. A apresentação corporal inclui a forma que nos vestimos, nos movimentamos nossa postura, os sentimentos, as intenções e a expressão de nossas vontades. É o modo com que cada um apresenta seu corpo ao mundo. (CAMPANA *et al*, 2009)

A auto avaliação dos corpos têm sido constantes, porém, segue a partir do contexto que cada sociedade define como padrão do corpo ideal e saudável. Além disso, as pessoas são pressionadas o tempo inteiro a concretizar o corpo ideal, através de cada cultura da sociedade em que vivem (TAVARES, 2003). Essa pressão vem justamente por conta da mídia, pois incentiva as pessoas a quererem ter o corpo belo. (TOMAZ, *et al*. 2020).

A mídia cotidiana tem sido uma grande influência para o corpo, ela quem traz uma falsa fisionomia corporal para sociedade, uma fisionomia padrão, de impor que o tão sonhado corpo e perfeito em si, seja o corpo magro, mostrando que as pessoas podem fazer de tudo para tê-lo, tornando assim um instrumento para sociedade. (TOMAZ, *et al*. 2020)

Com o desejo de alcançar a melhor aparência física, há aumento na busca por métodos e produtos com esse objetivo. As empresas de cosméticos, as clínicas de cirurgias plásticas, estéticas, empresas alimentícias, entre outras, propagam seus produtos excessivamente e constantemente, prometendo resultados rápidos e eficazes. Entretanto, estes podem causar o efeito inverso, a partir de resultados não desejados, o que pode vir a causar um grande impacto negativo na satisfação corporal.

A influência da mídia nas vidas das pessoas em relação a imagem corporal pode ser vista de forma positiva e negativa, visto que a procura pelo corpo padronizado pode causar alterações na perspectiva da imagem que as pessoas têm de si, por outro lado a busca da boa forma, fazem com que as pessoas tenham uma mudança no seu estilo de vida, principalmente optando pela alimentação saudável e pela prática de exercício físico, em busca de alcançar o corpo saudável.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A imagem corporal é um conjunto de emoções, opiniões e sentimentos que cada indivíduo tem sobre si, a qual pode ser construída e desconstruída ao longo da vida, sofrendo várias influências, seja a partir de fatores externos como fatores ambientais, sociais, comportamentais ou fatores internos, como autoestima, humor, bem-estar físico e mental.

A mídia é um dos principais fatores que influenciam na construção e desconstrução da imagem corporal, através da exposição de corpos “padrões”, ela influencia a busca por um “padrão” como forma de aceitação do corpo instituída pela sociedade.

Ao analisar os benefícios proporcionados pelo exercício físico, foi identificado a relação dele com a avaliação positiva da imagem corporal em benefício dos fatores biopsicossociais, como resultado da sua prática ao movimentar o corpo, conseqüentemente, auxilia na formação da autoimagem positiva. Pois, através da sua prática o sujeito passa a ter sentimentos e sensações como bem-estar físico e mental, autoconfiança, melhora no humor, diminuição do estresse e da ansiedade e melhora na autoestima, desta forma isso acontecer através da liberação hormonal de hormônios que são liberados durante e após a prática do exercício físico. Dessa forma, fatores externos, como por exemplo a mídia, se tornam menos influentes aos indivíduos que praticam exercícios físicos.

Em suma, o presente estudo tem suma importância no âmbito social, por estimular os indivíduos a iniciarem a prática de exercícios físicos, pois o mesmo além de proporcionar benefícios para o físico e mental, ele auxilia na qualidade de vida, e na construção positiva da imagem corporal. O estudo tem a intenção em dar continuidade, através de pesquisa de campo, com característica

quantitativa, coletando dados de indivíduos que praticam e que não praticam exercícios físicos, buscando respostas de como elas se sentem em relação aos seus corpos, para uma melhor análise da imagem corporal.

REFERÊNCIAS

BARROS, D.D; BANKOFF, A. D. P; SCHMIDT, A. Imagem corporal da mulher: a busca de um corpo ideal, **REVISTA DIGITAL**, Buenos Aires, Nº 87, agosto, 2005.

BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **HISTÓRIA, CIÊNCIAS, SAÚDE** – Manguinhos, v. 12, n. 2: p. 547-54, maio-ago. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/hcsm/v12n2/19.pdf> , data de acesso 09/04/2021.

BORIS, G. D. J; CESÍDIO, M. H. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **REVISTA MAL-ESTAR E SUBJETIVIDADE**. Fortaleza, v.VII , n.2 , p. 451-478, setembro/2007.

CAMPANA, ANGELA, N.N.B; CAMPANA, MATEUS, B; TAVARES, M.C.G.C.F. Escalas para avaliação da imagem corporal nos transtornos alimentares no Brasil. **AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA**, 8(3), pp. 437-446, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v8n3/v8n3a15.pdf>, data de acesso: 07/12/2020.

DANTAS, J. B, O culto ao corpo na contemporaneidade, **ESTUDO DE PESQUISA DE PSICOLOGIA**, Rio de Janeiro, v.11 n.3 p. 898-912, 2011. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v11n3/artigos/pdf/v11n3a10.pdf> , data de acesso 23/04/2021.

DIAS, J. A. et al. A importância da execução de atividade física orientada: uma alternativa para o controle de doenças crônicas na atenção primária. **REVISTA DIGITAL**, Buenos Aires, nº 114, novembro, 2007.

FONSECA, CRISTIANE COSTA et al. Autoestima e satisfação corporal em idosas prática **REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA UEM** [online]. 2014, vol.25, n.3, pp.429-439. ISSN 1983-3083.

GIL, ANTONIO CARLOS, Métodos e técnicas de pesquisa social, ed. 6 - São Paulo : Atlas, 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf> data de acesso:17/05/2021.

GOBITTA, M; GUZZO, R. S. L, Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) Forma A, **PSICOLOGIA: REFLEXÃO E CRÍTICA**, 15(1), pp. 143-150, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/prc/v15n1/a16v15n1.pdf> , data de acesso:12/04/2021.

LIMA, T. C. S; MIOTO, R. C. T, Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica, **REVISTA KATÁL** Florianópolis v. 10 n. esp. p. 37-45 2007.

MACEDO CSG, Caravello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA** 2003; 8(2):19-27.

MIRANDA, R. E. E. P. C; MELLO, M. T; ANTUNES, H. K. M; Exercício Físico, Humor e Bem-Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício, **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, MS, v. 3, n. 2, jul. - dez. 2011, pp. 46-54.

MONTEIRO, L.Z. et al. Conhecimento do profissional de educação física frente à atuação com portadores de diabetes mellitus nas academias de ginástica de Fortaleza, CE, **REVISTA BRASILEIRA EDUCAÇÃO FÍSICA**, São Paulo, v.23, n.2, p.135-42, abr./jun. 2009.

NAHAS, M. V, Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. Disponível em: https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf , data de acesso: 18/04/2021.

OLIVEIRA EN; AGUIAR RC; ALMEIDA, MTO, Eloia SC, Lira TQ. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental, **SAÚDE COLETIVA**, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf> , data de acesso:21/04/21.

OLIVEIRA, S. M. L. P; O impacto do exercício físico na Autoestima, Investimento corporal e sentimentos de Autoeficácia em estudantes universitárias: estudo exploratório, **PSICOLOGIA.PT**, Porto, 2004, julho. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0010, data de acesso: 14/10/2020.

PATRÍCIO, T. B; HOFF, I. O;A influência da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado no desenvolvimento dos transtornos alimentares, **REVISTA EM SAÚDE**, Piracicaba, v. 19, n. 51, p. 109-117, jan- abr. 2009.

PEREIRA, P. M. L; CARMO, C. C; CÂNDIDO, A. P. C; Identificação da insatisfação corporal e comportamentos favoráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes de uma escola pública, **REVISTA ADOLESCENSTE E SAÚDE**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 33-40, out/dez 2013.

PIOVESAN A; TEMPORINI E. R; Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública, **REVISTA DE SAÚDE PÚBLICA**, vol.29, no. 4 , São Paulo, Agosto,1995.

RENATA RUSSO, imagem corporal: construção através da cultura do belo, **MOVIMENTO E PERCEPÇÃO**, Espírito Santo de Pinhal, São Paulo, v.5, n.6, jan./jun. 2005. Disponível em: https://journaldatabase.info/articles/imagem_corporal_construcao_atraves.html , data de acesso: 09/12/2020.

RONDON, M. U. P. B; BRUM, P. C, Exercício físico como tratamento Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial não-

farmacológico da hipertensão arterial, **REVISTA BRASILEIRA DE HIPERTENSOS**,10: 134-139, 2003.

SANTE, A. B; PASSAN, S. R, Imagem Corporal e Características de Personalidade De Mulheres Solicitantes de Cirurgia Plástica Estética. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, São Paulo, 2011. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/prc/v24n3/a03v24n3>, data de acesso:03/04/2021.21

SILVA, G. F. E, Ms. SANTOS, B. E. S. O impacto e a influência da mídia sobre a produção da subjetividade. 2009. Disponível em http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/447.%20o%20impacto%20e%20a%20influ%C3%Aancia%20da%20m%C3%ADdia.pdf data de acesso: 23/05/2021.

SBICIGO, J. B; BANDEIRA, D.R; DELL'AGILIO, D. D, Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **PSICO-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v15n3/v15n3a12.pdf> , 12/04/2021.

SCHULTHEISZ, T. S. V; APRIE, R. M; Autoestima, conceitos correlatos e avaliação **REVISTA EQUILÍBRIO CORPORAL E SAÚDE**, 5(1):36-48, 2013.

RIBEIRO, P. R. L. **As contribuições de Seymour Fisher para os estudos em imagem corporal**. 2009. 124f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009. Disponível em:http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/274765/1/Ribeiro_PatriciaRussoLeite_M.pdf , data de acesso:10/04/2021.

TAVARES, M. C. G. C. F; CAMPANA, A. N. N. B; FILHO, R. F. T; CAMPANA, M. B, Avaliação perceptiva da imagem corporal: história, conceituação e perspectivas para o Brasil. **PSICOLOGIA EM ESTUDO**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 509-518, jul./set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pe/v15n3/v15n3a08.pdf> , data de acesso:08/04/2021.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal; Conceito e desenvolvimento**. P. 27-29. Barueri, SP: editora MANOLE, 2003. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=Z9e6URka9kkC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false , data de acesso: 17/09/2020.

SAUR, A. M; PASIAN, S. R; Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais; **AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA**, vol. 7, núm. 2, agosto, 2008, pp. 199-209, Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica, Ribeirão Preto. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027184011.pdf>, data de acesso: 08/12/2020.