

PAULO RICARDO MARTINS NUÑEZ

**EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM CORPORAL: O JOGO
ENTRE O IMAGINÁRIO E O REAL**

UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO (UCDB)

MESTRADO EM PSICOLOGIA

CAMPO GRANDE-MS

2007

PAULO RICARDO MARTINS NUÑEZ

**EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM CORPORAL: O JOGO
ENTRE O IMAGINÁRIO E O REAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado em Psicologia da Universidade Católica Dom Bosco, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia, área de concentração: Psicologia da Saúde, sob a orientação do Profa. Dra. Sonia Grubits.

UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO (UCDB)

MESTRADO EM PSICOLOGIA

CAMPO GRANDE-MS

2007

Ficha Catalográfica

Nuñez, Paulo Ricardo Martins
N972a Exercício físico na imagem corporal: o jogo entre o imaginário e o real
/ Paulo Ricardo Martins Nuñez; orientação Sonia Grubits. 2007.
94 f. + anexo

Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica Dom Bosco. Programa
de Mestrado em Psicologia, 2007.
Inclui bibliografias

1. Exercícios físicos 2. Imagem corporal 3. Fenomenologia –
Dissertação. Título II. Grubits, Sonia.

CDD-613.71

Bibliotecária responsável: Clélia T. Nakahata Bezerra CRB 1/757.

Dissertação apresentada por PAULO RICARDO MARTINS NUÑEZ, intitulada “EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM CORPORAL: O JOGO ENTRE O IMAGINÁRIO E O REAL”, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE EM PSICOLOGIA à Banca Examinadora da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), sendo considerado APROVADO.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Sonia Grubits (orientadora/UCDB)

Prof. Dr. Marco Tulio de Mello (UNIFESP)

Prof. Dr. José Carlos Rosa Pires de Souza (UCDB)

Profa. Dra. Vera Sônia Mincoff Menegon (UCDB)

Campo Grande, MS, 4 de dezembro de 2007.

Aos meus filhos e esposa, pessoas maravilhosas, cheias de ternura e carinho, que enchem meu coração do mais puro e nobre sentimento.

AGRADECIMENTOS

A Profa. Dra. Sonia Grubits, pela imensa paciência, orientação e contribuição, fazendo com que esta pesquisa se tornasse real. Meu carinho e agradecimento especial.

Ao Prof. Dr. Marco Túlio de Mello pelo aceite de participar da minha defesa e contribuir com seus conhecimentos.

A Profa. M.Sc. Denise Jove, por ter me ajudado a desvelar os caminhos da fenomenologia.

Ao Prof. M.Sc. Junior Vagner da Silva, pela inestimável assessoria durante a elaboração da dissertação.

Ao Prof. Dr. Carlos Alexandre Habitante, pelo incentivo, compreensão e motivação, não me deixando desistir de alcançar o tão e significativo objetivo.

Ao Prof. Dr. Mário Sergio Vaz, pela oportunidade de iniciar na carreira docente, e pelo crescimento profissional.

A todos os professores do Programa de Mestrado em Psicologia, que tão bem conduziram o curso que contribui para o embasamento do conteúdo desta pesquisa.

Meus sinceros agradecimentos!

RESUMO

Nos últimos anos, um tema recorrente nos vários focos das investigações científicas tem relacionado o corpo humano com os benefícios do exercício físico, não somente como um corpo físico, mas como um corpo psíquico e social. Esta pesquisa teve como propósito estudar as percepções dos benefícios da prática regular do exercício físico na imagem corporal e suas implicações, analisando os relatos. Para tanto, escolheu-se, segundo critérios de acessibilidade, um grupo de participantes (n=10), sendo todas mulheres na faixa etária entre 35 e 49 anos e participantes do Projeto Atividade Física e Saúde, realizado no Parque Jacques da Luz, localizado no bairro das Moreninhas, Campo Grande, MS. Este estudo trata de uma pesquisa qualitativa, utilizando como referencial teórico metodológico a Fenomenologia, e como material de análise, as falas das participantes. Os depoimentos foram coletados individualmente através de uma transcrição na íntegra, obedecendo a uma ordem cronológica na qual as entrevistas foram realizadas. As respostas foram a partir de uma única pergunta: “Quais as influências que a prática dos exercícios físicos regulares traz para seu corpo?”. Para cada participante foi feita uma análise ideográfica e, posteriormente, a análise nomotética. Com a análise ideográfica, buscou-se a compreensão do fenômeno a partir de três momentos importantes da análise das falas: a descrição, a redução e a interpretação. Na análise nomotética, cujo objetivo foi chegar à estruturação perceptiva entre a atividade física e a imagem corporal, procurou-se estabelecer uma normatividade dos discursos coletados. A compreensão da análise nomotética realiza-se na construção dos resultados, revelando os posicionamentos individuais. O trabalho, então, dividiu-se em três momentos: uma revisão bibliográfica do tema atividade física e imagem corporal; uma pesquisa de campo realizada por meio de uma entrevista semi-estruturada sem questões fechadas, mas com uma questão única que poderia revelar a percepção da realidade de cada entrevistada em relação à sua imagem corporal; e, por fim, a análise dos dados por meio de um dispositivo de interpretação, podendo assim, analisar os resultados mesclando, de forma unificada, as vozes do pesquisador e das entrevistadas. Conclui-se, após discutir o tema e analisar as falas, que todas as participantes apresentaram, durante a prática das atividades físicas, uma percepção positiva de melhora em sua imagem corporal, levando a uma real satisfação com seu próprio corpo. Ao observar os discursos, percebe-se que, além das físicas, outras importantes transformações ocorreram: psicológicas, relações interpessoais, entre outras. Finalmente, pode-se afirmar que o resultado do estudo indicou que a prática da atividade física regular é um importante aliado para compreender-lhe os benefícios, o que foi configurado em uma melhor percepção da imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem corporal. Atividade física. Fenomenologia.

ABSTRACT

For the past years, a frequent topic in many scientific investigations has related the human body to the benefits of physical activity, not only as a physical body, but as a mental and social body as well. This study had the aim to analyze the perception of the benefits of regular workout in the body image and its implications, analyzing reports. Therefore, a group of participants (n=10) was chosen, following evaluating criteria - all women between 35 and 49 years old – taking part in the Physical Activity and Health Program, which takes place at Jacques da Luz Park, in the Moreninhas neighborhood, Campo Grande, MS. This is a qualitative study, which uses Phenomenology as a theoretical methodological reference, having the participants' reports as material for analysis. The reports were received individually through full transcription, following the chronological order in which the interviews were made. The answers were given to an only question: "What are the influences that regular workout causes in your body?". An idiographic analysis was made for each participant, and later a nomotetic analysis was performed. With the idiographic analysis, we searched for the comprehension of the phenomenon from three important moments of the analysis of the reports, which are: the description, the reduction and the interpretation. In the nomotetic analysis we tried to determine a certain frequency in the collected reports, and the aim was to reach a perceptive structure between physical activity and body image. The understanding of the nomotetic analysis lies in the construction of the results, revealing individual positions. The study was then divided into three moments: a bibliographic review of the topic -physical activity and body image; a research made through a semi-structured interview without restricted questions, yet only asking a question that could reveal the perception of reality of each woman interviewed concerning her body image, and finally, the data analysis through a mechanism of interpretation, making it possible to analyze the data, mixing voices from both the investigator and the women interviewed. After discussing the topic and analyzing the reports, we concluded that all participants presented a positive perception of improvement in their body image during the practice of physical activities, leading to real satisfaction with their own bodies. Observing the reports, we can notice that besides the physical transformation, other important changes happened: psychological, personal relationships, among others. At last, we can affirm that the result of the study showed that the practice of regular physical activity is an important ally for people to have a better understanding of its benefits, which leads to a better perception of body image.

Keywords: Body Image. Physical Activity. Phenomenology.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - Categorías abiertas.	86
GRÁFICO 2 - Categoría abierta 1.	87
GRÁFICO 3 - Categoría abierta 2.	88
GRÁFICO 4 - Categoría abierta 3.	89
GRÁFICO 5 - Categoría abierta 4.	90
GRÁFICO 6 - Categoría abierta 5.	91

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Descrição das participantes da pesquisa.....	38
QUADRO 2 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 1	72
QUADRO 3 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 2	73
QUADRO 4 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 3	74
QUADRO 5 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 4	75
QUADRO 6 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 5	75
QUADRO 7 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 6	76
QUADRO 8 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 7	76
QUADRO 9 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 8	77
QUADRO 10 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 9	77
QUADRO 11 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 10	78
QUADRO 12 - Convergências temáticas – participante 1	79
QUADRO 13 - Convergências temáticas – participante 2	80
QUADRO 14 - Convergências temáticas – participante 3	81
QUADRO 15 - Convergências temáticas – participante 4	82
QUADRO 16 - Convergências temáticas – participante 5	82
QUADRO 17 - Convergências temáticas – participante 6	83
QUADRO 18 - Convergências temáticas – participante 7	84
QUADRO 19 - Convergências temáticas – participante 8	84
QUADRO 20 - Convergências temáticas – participante 9	85
QUADRO 21 - Convergências temáticas – participante 10	85

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 FALANDO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	18
2.2 A IMAGEM CORPORAL	22
2.3 O CORPO	23
2.4 CORPO REAL E CORPO IDEAL	26
3 OBJETIVOS	30
3.1 OBJETIVO GERAL	31
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	31
4 A PESQUISA	32
4.1 O CAMINHO METODOLÓGICO	33
4.2 CONHECENDO A FENOMENOLOGIA	33
5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	35
5.1 CENÁRIO DA PESQUISA	36
5.2 AS PARTICIPANTES	36
5.3 CARACTERIZAÇÃO DAS PARTICIPANTES	37
5.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE	38
5.5 ASPECTOS ÉTICOS	40
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	41
6.1 ENCONTRANDO-SE COM O PROJETO	42
6.1.1 Orientação médica e patologias manifestadas	42
6.1.2 Iniciativa própria	43
6.2 DESENCANTANDO-SE COM A IMAGEM CORPORAL	44
6.2.1 Perda da imagem corporal	45
6.2.2 Perda da auto-imagem	45

6.3	RE-ENCANTANDO-SE COM O CORPO	46
6.3.1	Encontro com a estética idealizada	47
6.3.2	Imagem corporal real	48
6.3.3	Auto-imagem sexual	50
6.3.4	Consciência corporal	50
6.4	IDEALIZANDO O CORPO	51
6.4.1	Consciência do ideal	52
6.4.2	Imagem corporal idealizada	53
6.4.3	Busca pelo ideal estético	53
6.5	EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO	54
6.5.1	Resultados positivos	55
6.5.2	Auto-estima recuperada	56
6.5.3	Saúde e bem-estar	57
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
	REFERÊNCIAS	61
	APÊNDICE	68
	ANEXO	92

1 INTRODUÇÃO

O corpo é o veículo do ser-no-mundo, e ter um corpo é, para uma pessoa viva, juntar-se a um mundo definido, confundir-se com alguns projetos e engajar-se continuamente neles (MERLEAU-PONTY, 1971, p. 24).

Durante a trajetória acadêmica no mestrado, sempre houve a preocupação deste pesquisador sobre como poderia interligar os aspectos fenomenológicos da Psicologia com os aspectos positivistas tão fortes nos discursos da Educação Física, principalmente pela visão exclusiva dos Educadores Físicos pesquisarem na dimensão dos métodos quantitativos. Durante esta trajetória, foi possível acompanhar diversos debates durante as aulas e perceber, sob a ótica de um pesquisador, as diversas direções que este poderia traçar para seus estudos, buscando nos professores do programa do mestrado as possibilidades de integrar os métodos quantitativos e qualitativos.

Silva, S. (2004) diz que, enquanto a perspectiva positivista busca informações de dados quantitativos que lhe permitem estabelecer e provar relações entre variáveis operacionalmente definidas, a perspectiva fenomenológica busca examinar o mundo como é experienciado, compreendendo o comportamento humano a partir de cada pessoa ou pequeno grupo de pessoas e o que elas pensam ser a realidade.

Nessa ótica, verifica-se que os progressos da ciência advêm de inquietações pessoais ou coletivas acerca de determinado tema. Analisar a imagem do corpo humano foi questão que causou inquietação na presente pesquisa, razão por que, em uma primeira aproximação, buscou-se investigar a sua configuração com a prática da atividade física regular no bem-estar físico e psicológico.

Ao pretender discorrer sobre um objeto socialmente construído, não se pode deixar de lado o contexto histórico do corpo. São diversas as áreas nas quais se pode desenvolver um estudo sobre o corpo humano, relacionando-o com a cultura, biologia, gênero e inúmeros outros subtemas. Exatamente essa gama de possibilidades foi o estímulo ao desenvolvimento deste estudo sobre o corpo, enfatizando, porém, a relação da imagem corporal com a atividade física regular.

O corpo sempre foi uma preocupação emergente da sociedade capitalista, que teve a partir do século XIX um grande impulso no tocante à prática das atividades físicas, cujos objetivos visavam fundamentalmente: a melhoria da condição de saúde das pessoas, a preparação para os soldados combatentes que enfrentavam as guerras em função de disputas

territoriais e políticas, e a preparação de um corpo forte e ágil capaz de corresponder às necessidades do trabalho industrial (SANTIN, 1987).

Segundo Crespo (1990), o corpo é um dos temas mais discutidos no mundo contemporâneo e objeto de estudos cada vez mais frequentes no domínio das ciências humanas e sociais. Falar sobre o corpo, esse fenômeno ilimitadamente complexo, é, no mínimo, uma tarefa simbolicamente desafiadora. E desvendar os mistérios impregnados na corporeidade torna-se um desafio porque o século XX foi um período no qual novos valores e significados foram evidenciados para o corpo, inclusive, e sobretudo, no Brasil – um país tropical como este, que valoriza os contornos e a sensualidade, não perderia as chances de vender imagens jovens de saúde e beleza.

O corpo que hoje predomina na sociedade capitalista deixou de ter caráter saudável para dar lugar aos modelos corporais, fundamentado em parâmetros juvenis. E, nesses moldes, parece não haver espaço para o corpo envelhecido.

No domínio das ciências humanas e sociais, o corpo humano é discutido e estudado por muitos dos grandes pensadores, sendo um dos temas de grande pesquisa mais estudados e discussão no mundo contemporâneo. Na concepção idealista, o corpo era o guardião da alma. Segundo Grando (2001), Platão (427-347 a.C.) influenciou idealisticamente Aristóteles (384-322 a.C.), Rabelais (1483-1553), Rousseau (1712-1778) e outros, apregoando o corpo vigoroso para elevação e obediência à alma. Platão admitia que a unidade corpo e alma, entre sensível e inteligível, era primordial para o avanço do bem. Nesta unidade o corpo deveria sempre estar à procura da perfeição e da saúde, e a inteligência, à procura do conhecimento. Porém, mesmo nesta unidade entre corpo e alma que Platão dizia ser necessária, está presente a dualidade e a hierarquização corpo subordinado à alma.

Os progressos da ciência advêm de inquietações pessoais ou coletivas acerca de determinada tema. A questão que causou inquietação na presente pesquisa foi analisar a imagem do corpo humano, buscando, em uma primeira aproximação, investigar a sua configuração com a prática da atividade física regular no bem-estar físico e psicológico.

Entende-se que a ciência e a tecnologia, a par do progresso e desenvolvimento proporcionados ao mundo, trouxeram consigo a alienação, o controle e a submissão, também presentes no trabalho corporal, possíveis de serem identificados no conteúdo discursivo exposto na perspectiva biologicista. Esta alimenta uma excessiva valorização da beleza

estética, orienta uma constante busca de perfeição das formas corporais e do rendimento físico, ao mesmo tempo em que processa a manipulação do corpo como meio de produção (LOBO FILHO, 2003).

O corpo passa a ser subjugado por normas disciplinares, fragmentando-o ao acentuar a dicotomia corpo/alma, numa inconcebível separação que privilegia a matéria em detrimento ao espírito, e ao promover o seu desprendimento da relação com o contexto social (CRESPO, 1990).

Defrontando com a dificuldade e querendo de fato compreender como a prática da atividade física regular influencia na imagem corporal, buscou-se apoio na literatura sobre a temática envolvida, procurando respostas para as dúvidas. Nunes Filho (1994) aponta como imprescindível o abandono das concepções dualistas por uma visão mais ampla. Contrariamente ao que pensavam os antigos, o corpo humano não é uma espécie de prisão da alma, mas o fator de libertação do ser.

Este fato proporcionou o diálogo sobre o tema com os mais diversos autores. Pode-se observar que as idéias sobre imagem corporal e atividade física estão presentes nas diversas áreas de conhecimento, entre elas: Educação Física, Medicina, Antropologia, Psicologia e Filosofia.

Nesse sentido, intrigava saber se realmente a prática e os benefícios do exercício físico regular poderiam interferir na percepção de corpo, principalmente nas atitudes que a pessoa tem em relação ao seu corpo, mas de que forma compreendem esta relação de duas vias entre a imagem corporal e atividade física. Isso incentivou a esta pesquisa, o estudar o vasto território do corpo, que é também cultural, histórico e social.

Nessa perspectiva, constata-se pela experiência profissional, que as praticantes de atividades físicas de forma regular demonstram sentimentos positivos em relação ao corpo, levando a um caminho promissor para a transformação do corpo-objeto em um corpo-sujeito no contexto de uma vida prazerosa.

Para responder a essas indagações, foi delineado um estudo transversal, que se valeu da análise dos discursos das participantes da pesquisa. A presente dissertação é composta por sete capítulos:

O primeiro e segundo capítulos apresentam a introdução e uma revisão bibliográfica sobre atividade física e saúde; imagem corporal; o corpo; e o corpo real e ideal; e o terceiro, os objetivos. No quarto capítulo, trata-se da pesquisa e descreve-se o caminho metodológico, enquanto os procedimentos metodológicos compõem o quinto capítulo. Os resultados e discussão e as considerações finais estão contidos, respectivamente, nos capítulos sexto e sétimo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Percebe-se que o corpo humano e o exercício físico percorrem juntos um longo caminho histórico e buscando serem compreendidos por novas formas de cuidar da saúde. Por refletir-se sobre os trabalhos corporais, busca-se inicialmente compreender os referenciais teóricos das incursões do exercício físico com a saúde.

2.1 FALANDO DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Muito se tem estudado sobre os benefícios do exercício físico sobre a saúde. Estudos mostram que é possível reduzir a incidência de doenças, ou aumentar a expectativa de vida, em populações que praticam exercícios físicos (PALMA, 2001).

A relação entre atividade física e saúde é conhecida há pelo menos vinte e cinco séculos, tendo sido mencionada em antigos textos chineses, indianos, gregos e romanos (BRASIL, 2002). Nos primórdios da civilização ocidental, as doenças tinham sua origem vinculada ao sobrenatural. Na Mesopotâmia, muitos séculos antes de Cristo, o homem interpretava as doenças como formas de perseguição por seres desconhecidos e misteriosos. Na Suméria, que atingiu seu pico de evolução entre os anos 3000 e 2000 a.C., a vingança e o castigo dos Deuses eram considerados os causadores das enfermidades (LOPES, 1970).

A atividade física surgiu nas questões referentes à saúde com Hipócrates, médico grego da família dos Asclepiades, considerado o pai da Medicina e nascido na ilha de Cós no ano de 450 a.C. Ao analisar a atividade física como prevenção e tratamento de doenças, Hipócrates provou ser um visionário, um homem à frente do seu tempo. Segundo Scliar (1987), cinco séculos antes de Cristo, Hipócrates já revelava uma visão epidemiológica moderna do processo saúde-doença, pois se preocupava em observar não só o paciente, mas também o ambiente. Hipócrates, na Antiguidade, já indicava exercícios físicos para a prevenção e tratamento de doenças; entretanto, em vez da disseminação do hábito, observa-se, atualmente, um estilo de vida cada vez menos ativo por parte da população em geral, o que aumenta a preocupação de vários setores da saúde em todo o mundo e evidencia o crescimento do interesse em descobrir o papel que a atividade física tem sobre a qualidade de vida (SCLIAR, 1987).

A prática de exercícios físicos tem sido considerada, há muito tempo, como uma forma de preservar e melhorar a saúde. A literatura demonstra que pessoas que praticam

atividade física regularmente apresentam melhor qualidade de vida e vivem por mais tempo (BAPTISTA, 2000; PITANGA, 2004). Além disso, isso tem impacto importante sobre o aspecto psicológico, pois provoca sensação subjetiva de bem-estar e prazer, reduzindo a ansiedade e depressão, aumentando a disposição para o trabalho, recreação e esportes (POLLOCK; WILMORE, 1993; DUBOW; KELLY, 2003).

A inatividade física tornou-se problema de saúde pública, e as doenças crônico-degenerativas, atualmente, passaram a ser causa principal da morte evitável da sociedade atual, ocupando o lugar das doenças infecto-contagiosas (NAHAS, 2001). O sedentarismo acarreta efeitos negativos sobre a vida do indivíduo, provocando o aparecimento de obesidade, problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, entre outros (MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000).

Para Okuma (2004), embora exista um grande conhecimento do papel da atividade física como um dos elementos decisivos à aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar físico, pré-requisitos fundamentais para a vida, isto não parece ser suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas dessa natureza, nem mesmo para estimular e manter a adesão das pessoas que têm a atividade física como prescrição para tratamento de doenças.

A prática de exercícios físicos e o bem-estar estão associados a bons níveis de saúde em todas as faixas etárias, principalmente na idade adulta. Anos de inatividade promovem uma redução nos anos de vida útil. Tão importante quanto se conseguir um grande número de anos vividos é vivê-los com qualidade e funcionalidade. Para tanto, há a necessidade de manter o corpo em atividade a fim de conservar as funções vitais de maneira satisfatória. (NAHAS, 2001).

Os avanços tecnológicos trouxeram para a sociedade mundial um maior conforto, contribuindo para uma redução do esforço físico em vários níveis. O elevador substituiu as escadas, o carro as caminhadas, a internet permite compras, pesquisas e vendas sem necessidade de locomoção, as brincadeiras infantis perdem espaço para os jogos eletrônicos. Esses são alguns exemplos que contribuem negativamente para a saúde, pois, ao substituírem a necessidade de exercitar o corpo, contribuem significativamente para elevar os riscos de doenças hipocinéticas (SILVA, J., 2006).

De acordo com Nahas (2001), o organismo sempre foi ativo, desde os tempos em que

os ancestrais, pela necessidade de sobrevivência, caçavam, pescavam, fugiam, entre outros. Na sociedade moderna onde a mecanização e tecnologia prevalecem, os esforços físicos diminuíram, e aumentou o chamado lazer passivo, como televisão e computadores.

A redução da capacidade funcional ou a hipocinesia pode ser compensada através da adoção de um estilo de vida saudável. Anteriormente, saúde era conceituada como a ausência de doenças, porém na atualidade este conceito tornou-se mais abrangente e, segundo Nieman (1999, p. 4), “[...] definida como um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de enfermidades”.

Por sua vez, o bem-estar não deve ser considerado somente como um estado físico, mas como um processo contínuo de mudanças e desenvolvimento na vida do ser humano, fazendo com que este possa usufruir e conservar suas energias, sua saúde biopsicossocial, da melhor maneira possível. Percebe-se então que adotar um estilo de vida ativo, em que se inclui atividade física regular, pode reduzir significativamente o índice de doenças e, em decorrência disso, menos mortes precoces. Cabe aqui salientar que, com o passar dos anos, as dificuldades que surgem não devem impedir a motricidade. Portanto, para um melhor nível de saúde (física, psicológica e social), recomenda-se a participação regular em programas de atividade física (NAHAS, 2001).

A atividade física associa-se ao bem-estar e à saúde das pessoas em todas as faixas etárias. Esses benefícios podem derivar da prática de exercícios físicos regulares, do estado de saúde, da alimentação e de fatores hereditários. Para muitas pessoas, os benefícios da atividade física estão relacionados à melhora de sua auto-estima, ao lazer, aos relacionamentos sociais e familiares, entre outros, e são evidentes para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais (WILMORE; COSTILL, 2001).

Ao longo da vida, as dificuldades que surgem não devem se tornar empecilhos para a prática de atividades físicas. Um estilo de vida sedentário está entre os fatores que põem em risco a saúde das pessoas. Ligado a essa vertente, emergem novas doenças na sociedade atual, como distúrbios alimentares, dentre outras patologias, que podem ter ligação com o senso de identidade e com a personalidade do próprio indivíduo, como ansiedade e estresse (McCABE; RICCIARDELLI, 2003; GOBBI, 1997).

A melhor maneira de propagar e preservar a saúde na fase adulta e na velhice é começar a prática de atividade física na infância e dar-lhe continuidade durante toda a vida.

Percebe-se então que a adoção de um ativo estilo de vida, incluindo a prática regular de atividade física, tende a reduzir de maneira significativa o índice de doenças e, conseqüentemente, de mortalidade precoce (KRAUS, 1997).

Compreender a relação existente entre o exercício físico e os aspectos psicobiológicos tem sido tema central de alguns estudos e revisões (MELLO et al., 2005).

Pesquisando uma amostra de 401 adultos, Ross e van Willigen (1997) encontraram relações positivas entre atividade física e o bem-estar psicológico. Além das mudanças corporais e das transformações psicológicas que ocorrem no íntimo de cada um, a atividade física transforma, também, as relações do indivíduo com o meio.

Diante disso, novas pesquisas vêm sendo desenvolvidas na tentativa de relacionar os aspectos psicobiológicos com o exercício físico, podendo, dessa forma, acarretar melhora da qualidade de vida e apresentar maior esclarecimento sobre a influência do exercício físico no comportamento humano (MELLO et al., 2005).

A saúde humana é composta pela interação e equilíbrio dos mecanismos demonstrados na Figura 1 (NIEMAN, 1999).

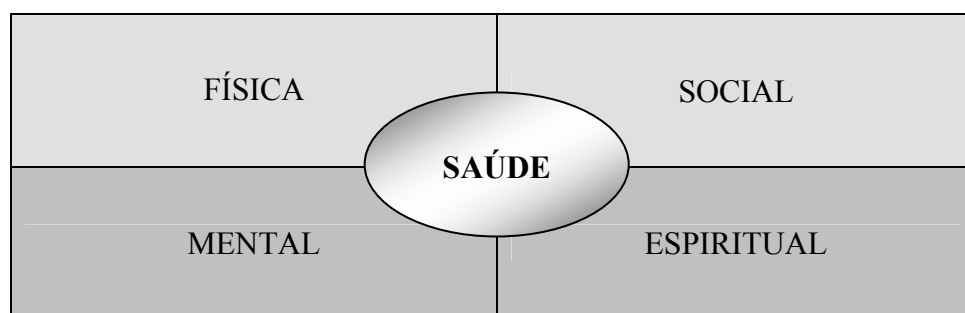


FIGURA 1 – Interação-equilíbrio dos mecanismos de saúde humana.

Fonte: Nieman (1999, p. 114).

Por fim, com base no exposto, pode-se dizer que qualquer atividade física proporciona uma melhora ao bem-estar físico, psicológico e social e, conseqüentemente, na vida, independente da faixa etária (NAHAS, 2001).

2.2 A IMAGEM CORPORAL

Embora o termo Imagem Corporal (IC) não seja novo, sua definição ainda é bastante complexa, fazendo com que, muitas vezes, seja usada indiscriminadamente. Conseqüentemente, isto tem levado às interpretações equivocadas, fazendo com que imagem corporal, esquema corporal e corporeidade sejam usados como sinônimos.

Segundo Cash (1994), a imagem corporal está relacionada à experiência psicológica que o indivíduo tem sobre a aparência e funcionamento do seu próprio corpo. Adami et al. (2005) argumentam que este complexo fenômeno envolve os aspectos cognitivos, afetivos, sociais e motores, estando associado ao conceito que a própria pessoa faz de si.

Schilder (1999) também entende a imagem corporal como a referência que a pessoa tem de si mesma. Ou seja, é a forma como o corpo se apresenta para ela.

De acordo com Gardner (1996), a imagem corporal pode ser definida como a projeção mental da estrutura corporal por meio da análise das medidas, dos contornos e da forma corporal agregada a sentimentos de auto-estima e caracterização de segmentos corporais. O componente subjetivo da imagem corporal refere-se à satisfação pessoal com tamanho corporal ou partes específicas do corpo.

Considerando que a percepção do próprio corpo é dinâmica e histórica, a imagem corporal é construída nas diversas fases da existência humana (ADAMI et al., 2005), desenvolvendo-se do nascimento até a morte, dentro de uma estrutura complexa e subjetiva, sofrendo modificações que implicam a construção contínua e a reconstrução incessante, resultante do processamento de estímulos (MATARUNA, 2004).

Para Schilder (1999), o conhecimento do corpo resulta de um esforço contínuo, fazendo com que o desenvolvimento ocorra pela experiência, erro e acerto, esforço e tentativa. Só dessa forma pode-se atingir o conhecimento organizado do corpo, sendo que o modelo postural está em perpétua autoconstrução e autodestruição interna; vive em contínua diferenciação e integração.

Essa construção se dá pelas interações existentes entre o ser e o meio no qual este habita (ADAMI et al., 2005), uma vez que o corpo é uma construção que se dá segundo uma situação global e social (SCHILDER, 1999).

Vários fatores podem influenciar no seu processo de formação, dentre eles Damasceno et al. (2005) apontam o sexo, a idade e os meios de comunicação, além da relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura. No entanto, para os autores, são as normas socioculturais que têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e atributos positivos, principalmente entre as mulheres.

Essa discriminação em relação ao excesso de gordura pode estar relacionada a estigmas que são construídos pela sociedade, pois, de acordo com Almeida et al. (2005), com o decorrer da história, as culturas tendem a estigmatizar traços ou comportamentos que sejam considerados desviantes da norma. Sob esta ótica, a percepção do tamanho corporal vem sendo associada a valores culturais.

Assim, a IC pode estar influenciada por padrões e normas estabelecidas por determinados setores e classes sociais, pois, segundo Almeida, Loureiro e Santos (2002), estudos sobre a insatisfação e preocupação com a auto-imagem e sua depreciação e distorção mostram uma forte influência dos fatores sócio-culturais.

Para Gardner (1996), a IC é diretamente influenciada pelas estruturas socioculturais que a direcionam para modelos físicos estereotipados da sociedade contemporânea, fazendo com que haja um conflito entre o corpo real e o corpo ideal. O corpo é entrelaçado às restrições e cobranças sociais, repartindo espaço com a frustração e a insatisfação com os arquétipos físicos apresentados como sendo o correto e o belo (BARROS; BANKOFF; SCHMIDT, 2005).

2.3 O CORPO

Desde os primórdios da civilização até os dias atuais, grandes transformações vêm sendo sofridas pelo homem e mudando consigo as conquistas do conhecimento e da ciência. Tais transformações acontecem em todos os contextos e, em específico, no modo de a pessoa ser e se conceber como ser humano. Dessa forma, o corpo também assumiu concepções diferentes ao longo do contexto sócio-histórico. Pode-se afirmar que existem dois corpos diferentes dentro destas concepções: o corpo orgânico, biológico, matéria e o corpo ente, ser, sujeito de si e dos seus atos (LOBO FILHO, 2003).

Segundo Erthal (1991), a noção de corpo mostra-se essencial para a afirmação da

identidade. As sensações e os movimentos oferecem a consciência constante de identidade aos indivíduos, uma vez que, conforme se experimenta no mundo, o indivíduo vai se conhecendo como ser.

A partir da perspectiva fenomenológica, a ação do corpo passa a ter uma posição única; está centrada na relação do sujeito com o mundo. Essa noção constitui-se no momento de integração das experiências sentidas, tendo o corpo vívido o mesmo lugar da relação com o mundo. O corpo torna-se, ao mesmo tempo, objeto e sujeito (TOSI, 1994).

A dicotomia entre o corpo biológico e o corpo ser está presente na cultura humana, e, segundo Carmo Jr. (2005), não há como recusar o dualismo a partir da afronta do homem contra a natureza.

A necessidade de descortinar um conceito de corpo fez com que o conhecimento filosófico percorresse um curso histórico significativo, instituído a ter corpo e, com isso, sentido, nada contrário ao saber sensitivo. O saber ler o corpo, um tipo de conhecimento cuidadoso e lento, de penúria pelo preço legado do pecado religioso e pelo apreço do legado de os indivíduos serem corporais diante da estrutura natural, nega qualquer conceito, um dualismo mais contundente do que parece (CARMO Jr., 2005).

A partir da civilização grega, berço da cultura ocidental, surge um novo homem, colocado em oposição às coisas; colocado, de um lado, o homem e do outro, a natureza. Foi preciso compreender o motivo pelo qual o corpo como entidade se transforma em organismo e vice-versa, reforçando assim o dualismo carregado pelo homem.

[...] O Homem é um corpo sensível, composto de contrários, portanto corruptível, e na medida em que o é sujeito à mortalidade; os sentidos só nos dão a opinião dos mortais; mas, por outro lado, o homem participa dos nus (mente) que, como o ente, uno e eterno; e na medida em que ele se une, imortal e divino, *Theidon*. Os dois modos capitais do ser humano, a sensibilidade corpórea (*Aithesis*) e a mente ou nus, inserem o homem em uma ordem dúplice e contraposta, e assim fica ele suspenso entre dois mundos, tenso entre ambos, capaz de optar, em certo sentido, por um outro, porém sem poder prescindir de nenhum deles [...] (MARIAS, 1977, p. 15).

Para Carmo Jr. (2005), na filosofia da natureza primada por Homero, o homem deveria assemelhar-se ao divino, assim a educação do corpo se tornaria a educação estética no homem pela visão e pela emoção. Já com Sócrates (470-399 a.C.), o discurso passa a inspirar-se na experiência da alma sem a exclusão do corpo, e este, no dado volitivo, aquele que fala e se

expressa como fonte dos supremos valores humanos, dando à existência o caráter concreto da interioridade e à pureza da alma a presença do ente corporal. Segundo o mesmo autor, o corpo humano conhecido por Sócrates e que se apóia numa ciência da natureza seria parte das artes médicas, única parte da ciência da natureza que se baseava em experiência real e observação exata.

Para Platão, a pessoa é a medida de todas as coisas. Nesse sentido, o objeto final de todas as ciências inclui o bem, o belo e o justo. Os dois mundos de Platão, o mundo incorpóreo (espiritual) e o mundo corpóreo (material), são expressos por apenas um numa unidade quase invariável, possuindo funções distintas, porém, nem um nem outro poderiam desenvolver a própria função isoladamente (CARMO Jr., 2005).

Para Aristóteles, a orientação do homem é antropológica, o corpo como discurso filosófico se fixa no solo da razão e nele o mundo sensível adquire a forma, a substância necessária para as primeiras experiências com um corpo humano vivo, biologicamente sensível. A visão de mundo dominante na Europa antes do século XVI estava voltada para uma concepção orgânica, sustentada em Aristóteles e nos ensinamentos da Igreja. A estrutura científica, firmada por Tomás de Aquino (século XIII), afirma a interdependência entre os fenômenos materiais e espirituais, colocando as necessidades individuais como subordinadas às da comunidade (CAPRA, 1982).

Para Descartes (1596-1650), a mente possuía privilégios em relação ao corpo e não havia nada que os assemelhasse, eram diferentes. Não havia nada no conceito da mente que pertencesse ao corpo, e nada no conceito do corpo que pertencesse à mente. Chegou à conclusão de que, segundo Descartes, mente e corpo pertenciam a dois domínios paralelos, mas fundamentalmente diferentes, cada um dos quais poderia ser estudado sem referência ao outro. O corpo era governado por leis mecânicas, mas a mente – ou alma – era livre e imortal (CAPRA, 1982).

Toda percepção se dá no mundo, não é subjetiva, não está dentro do ser, mas é mediada por um corpo, e o corpo é o hábito. O hábito é uma co-presença não evocada, co-presença de um passado que está à disposição. Entretanto, tem-se um hábito (passado), mas também se tem a capacidade de criação (horizonte futuro), de instaurar uma nova conduta.

Para Merleau-Ponty (1994), o corpo é o veículo do ser no mundo, pois através do corpo o indivíduo tem consciência do mundo visando à experiência sensível imanente à

corporeidade, como uma região de sentidos que não se limita a seus significados histórico-culturais, pois representa a abertura ao Ser em geral. Assim, as construções lingüísticas da realidade acontecem por meio da percepção do corpo e sua vivência no mundo, constituindo um Ser-no-mundo, possuidor de um corpo-próprio.

Para o autor, o corpo é o ponto de apoio de percepções e sensações na expressão da existência do indivíduo, de forma que a consciência é o ser para a coisa por intermédio do corpo, e o corpo é a forma escondida do ser próprio. Nesse sentido, é através das percepções sentidas e vivenciadas pelo corpo que o ser toma consciência de si, do próximo e do mundo.

Assim, ao se tratar da percepção corporal reporta-se à vivência dos corpos no mundo e à experiência sentida por eles, incorporadas como expressões reais vividas conscientemente pelo sujeito.

2.4 CORPO REAL E CORPO IDEAL

A partir dessa relação interpessoal existente nas relações humanas, é possível perceber que modelos corporais são formados constantemente. A cada novo olhar imbuído de emoções e pensamentos dado em outros corpos, esse modelo corporal é desmanchado e reconstruído. Os processos de identificação, personificação e projeção têm papel importante nesse contínuo desenvolvimento da imagem corporal (TAVARES, 2003). Assim, cada época passa a representar seus padrões de beleza de forma e a privilegiar as tendências mais marcantes em um largo sentido (BARROS; BANKOFF; SCHMIDT, 2005).

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

Ao analisar as normas sociais em relação ao corpo, nota-se que, por muito tempo, o acúmulo de gordura foi visto como sinais de prosperidade e saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997; VIUNISKI, 2003). Hoje, o excesso de gordura, além de ser considerado como um problema de saúde pública mundial (VIUNISKI, 2003; RABELO; MARTINEZ, 2005), configura-se como um padrão corporal não aceito.

Os corpos grandes e arredondados em dados períodos foram considerados sinais de opulência e poder, tendo, assim, uma valorização positiva, em contraste com a desvalorização e cobrança que marcaram as últimas décadas, tendentes a valorizar corpos esbeltos e esguios (ALMEIDA et al., 2005, p. 28).

Stunkard e Sobal (1995) expõem que, nas últimas décadas, as pressões sociais para se ter um corpo esbelto têm se intensificado e comumente pessoas com sobrepeso são referidas de forma depreciativa. Por serem estigmatizados, o preconceito e a discriminação com pessoas obesas devido à sua aparência física, na sociedade atual, são comuns.

O ideal de corpo é um aspecto constantemente avaliado em relação a uma imagem ideal. É um aspecto complexo, dinâmico, que raramente preferimos confrontar conscientemente. As pessoas desenvolvem diferentes significações de ideais do espaço do corpo, ditadas pelas normas sócio-culturais (PEDROLO; ZAGO, 2002, p. 51).

Lacocque (1991) afirma que constrangimentos caracterizam-se por meio da imagem do seu próprio corpo como grotesco, esperando dos outros reações de desprezo e depreciação. No entanto, sintomas associados a este processo de depreciação da auto-imagem pioram um prognóstico de sucesso em tratamento de diversas patologias ligadas ao corpo.

As influências socioculturais ficam muito lógicas quando os ideais de beleza corporal ao longo da história humana são analisados. De acordo com Roma, Lebre e Vasconcelos (2003), após inúmeras alterações no ideal corporal, no século passado e início deste, a sociedade ocidental adotou o corpo magro como ideal de corpo, e as pressões sociais na cultura ocidental para obtenção de uma figura corporal excessivamente magra são cada vez mais acentuadas.

Embora também ocorram entre os homens, as pressões relativas à beleza são mais fortes entre as mulheres (NOVAES; VILHENA, 2003), pois modelos estéticos e sociais moldam a anatomia do corpo feminino, modificam seu discurso, alteram o status em que estão inseridos, exibindo regras morais e censuras corporais (BARROS; BANKOFF; SCHMIDT, 2005).

Segundo Labre (2002), a imagem corporal da mulher está fortemente relacionada à valorização do corpo magro, disseminando a perda de peso. De acordo com Olivier (1999), a beleza acaba se tornando um fator primordial para sobrevivência social feminina.

Cash (1994), em estudo realizado com 803 mulheres norte-americanas, constatou insatisfação com a massa corporal em 46% delas, sendo o tórax (41%) e o abdômen (51%) os principais pontos de descontentamento. Neste sentido, Bergström, Stenlund e Svedjehall (2000), em estudo realizado com adolescentes e jovens adultos, ambos os sexos, constataram que 95% dos homens e 96% das mulheres pesquisadas superestimavam seu tamanho corporal, acreditando apresentarem um corpo em maior dimensão que o real. Além disso, em estudo feito com 1.000 espanhóis, de ambos os sexos, Madrigal-Fritsch et al. (1999) observaram que 4% das mulheres analisadas mostraram uma percepção corporal equivocada em relação ao real.

Fowler (1989), em estudo realizado com adolescentes norte-americanas, na faixa etária de 13 a 17 anos, constatou que a massa corporal interfere na formação e distorção da imagem corporal. Decorrente dessa imagem corporal imprecisa, ou distorcida, Creff e Herschberg (1983) apontam que o emagrecimento pode deixar uma imagem de gordo fantasma que o obeso emagrecido não deixará de habitar e reabitar, criando assim, uma condição suplementar de recaída.

A imagem corporal é algo fortemente estruturado na mente do indivíduo, podendo sofrer pequenas modificações ao longo da vida do indivíduo, mas praticamente muito difícil de ser fortemente alterada (CASH, 1994).

Moretti e Rovani (1995) desenvolveram um estudo com 181 adolescentes do sexo feminino de 12 e 20 anos, que registrou a não associação significativa entre sentimentos positivos e negativos com a imagem corporal, detectando haver predominância de sentimentos negativos em relação à imagem corporal no aspecto físico.

Por sua vez, Pesa, Syre e Jones (2000) associaram diferenças psicossociais e peso corporal entre 3.197 adolescentes norte-americanos participantes de um estudo nacional, concluindo que as adolescentes que apresentavam sobrepeso sofriam de baixa auto-estima.

Segundo Cash (1994), o descontentamento relacionado ao peso, o que muitas vezes leva a uma imagem corporal negativa, advém de uma ênfase cultural na magreza e estigma social da obesidade.

O olhar do corpo é inibido e coagido a privar-se de sua liberdade de expressão estética. Sê-lo apenas já não é mais suficiente para controlar sua identidade ideológica. É preciso adequar-se às introduções disciplinares e

utilitárias dos novos modelos femininos e belos da atualidade. A gradativa aceitação desses modelos trará, conseqüentemente, o desejo transformador do indivíduo para internalizar o fato de que é preciso ter um corpo ideal para que a visão alimentadora do pragmatismo social seja, enfim, realizada (BARROS; BANKOFF; SCHMIDT, 2005, p. 95).

Não basta apenas ser identificado como parte de uma função social; mais importante é manter-se focado na presunçosa utilidade que um corpo ideal tem estética e moralmente (BARROS; BANKOFF; SCHMIDT, 2005), pois os corpos que se desviam dos padrões de uma normalidade utilitária não interessam (SOARES, 2002).

Diante de um modelo corporal idealizado pela sociedade, Roma, Lebre e Vasconcelos (2003) expõem que o corpo real acaba sendo reduzido a um corpo ideal.

A mudança ocorrida na imagem corporal gera uma corrida para igualar-se ao objeto (corpo) de desejo observado. Na maioria dos casos, essa observação é negativa e o julgamento pode ser castrador, pois encerra uma desvalorização eminente de nossa própria imagem. Não gostar do corpo relata a influência que os modelos sociais têm em nossa vida diária (BARROS; BANKOFF; SCHMIDT, 2005, p. 99).

Dessa forma, o estado emocional, conflitos psíquicos e contatos com o mundo podem configurar-se como fatores influenciadores na percepção sobre o próprio corpo (CAPISANO, 1991; OLIVIER, 1995). O conhecimento sobre a imagem corporal e o contentamento do indivíduo com esta são de suma importância para saúde, pois segundo Roma, Lebre e Vasconcelos (2003), o descontentamento com a imagem corporal é considerado fator de risco para patologias alimentares. Também para Cooper (1995), o descontentamento com a imagem corporal tem se configurado num potencial fator de risco ao desenvolvimento de patologias alimentares.

Considerando-se que o envolvimento com o exercitar em parte está relacionado à percepção sobre o próprio corpo, conforme exposto por Schilder (1999), verificam-se os objetivos desta pesquisa.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar em mulheres praticantes de exercícios físicos regulares a percepção de sua imagem corporal.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar os relatos individuais sobre a percepção dos benefícios do exercício físico regular na imagem corporal.

Analisar, no discurso das participantes, o processo de interferência do exercício físico em sua imagem corporal, comparados antes e depois da prática.

Investigar, no relato das participantes, o grau de satisfação e insatisfação de sua imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física.

Neste capítulo, apresenta-se o caminho percorrido durante a trajetória da investigação, mostrando os passos da metodologia fenomenológica aplicada neste estudo.

4.1 O CAMINHO METODOLÓGICO

A abordagem metodológica utilizada neste estudo é a Pesquisa Qualitativa, cuja forma elucidativa e subjetiva permite uma interação entre a realidade das entrevistas e o objeto pragmático que é a prática de exercício físico e a sua percepção da imagem corporal (MARTINS; BICUDO, 1989). Para a coleta dos dados, foi utilizado um diálogo (entrevista semi-estruturada), colocando uma questão que pudesse revelar a possível influência da prática de exercício físico na realidade corporal de cada entrevistada em relação à sua imagem corporal.

A organização dos dados foi feita através da análise dos discursos das participantes, em que o desenrolar do texto permite, de acordo com Orlandi (2000, p. 26), “[...] uma explicitação dos processos de significação presentes no texto e permite que se possam ‘escutar’ outros sentidos que ali estão, compreendendo como eles se constituem”. Ou seja, a análise possibilita compreender o processo investigativo, mesclando-o com o processo discursivo, construindo assim um texto objetivo que traz as implicações tangíveis no que se refere ao tema abordado.

4.2 CONHECENDO A FENOMENOLOGIA

Tratando-se de um estudo qualitativo, de cunho descritivo, tem-se como aporte teórico a fenomenologia, que, segundo Merleau-Ponty (1971, p. 4), “[...] é o estudo das essências as quais problematizam e definem novas essências. Uma filosofia onde se compreende o homem e o mundo a partir da sua factilidade”. Dessa forma, o pesquisador insere-se no fenômeno a ser observado, analisando-o à luz de seu desvelamento.

Com isso, longe de um ritual metodológico pré-estabelecido e de categorias elaboradas, esta pesquisa se estrutura dentro de um movimento peculiar em que o objeto de pesquisa se institui no próprio processo de investigação em suas diferentes facções, enquanto fatos do fenômeno que explicitam.

A fenomenologia é uma atitude frente ao fenômeno, em que é revelado o modo de ser do indivíduo, um pressuposto metodológico para descrição e análise da consciência, através do qual a filosofia tenta obter um caráter estritamente científico. Foi criada por Edmund Husserl (1849-1938), filósofo alemão nascido em Prossnit e falecido na Alemanha. Esta filosofia nasceu como reação e ruptura ao idealismo e ao empirismo positivista, tendo como meta a “volta às coisas mesmas”. Edmund Husserl designava como mundo-vivido a presença imediata de um ser realidade por ele vivida, inserido no “mundo-próprio” tal como é encontrada a sua experiência cotidiana. Nesse sentido, trata-se de uma atitude sobre o modo do ser-no-mundo, dotado de um corpo-próprio, que pensa e questiona o mundo. É uma caminhada rumo às coisas mesmas, tais como são e se apresentam, tratando de descrever os fenômenos (GHISELLI, 2004).

A fenomenologia privilegia a concepção de intencionalidade da consciência. Por intencionalidade entende-se ser o ato de atribuir um sentido, unificando a consciência e o objeto, a pessoa e o mundo. É a intencionalidade da pessoa que gera o significado. Assim, o pesquisador põe em suspensão o fenômeno investigado, abandonando a atitude natural, permitindo ver o mundo sem pressuposições, pois o mundo está aí, tal como é, mesmo antes da reflexão. A fenomenologia utiliza-se da redução fenomenológica que se caracteriza pela suspensão das crenças, valores, pré-concepções. Essa redução, também denominada epoché e tem como finalidade o isolamento do fenômeno (MARTINS; BICUDO, 1989).

A trajetória metodológica constitui-se em três momentos: a descrição, a redução e a compreensão fenomenológica. Inicialmente, coloca-se o fenômeno em suspensão, assumindo as posturas fenomenológicas, deixando de lado a atitude natural de pensar comum e iniciando a descrição (GHISELLI, 2004).

Ao descrever o fenômeno, busca-se a fidelidade, procurando abstrair de qualquer pré-conceito, buscando “[...] exclusivamente aquilo que se mostra, analisando o fenômeno na sua estrutura e nas suas conexões intrínsecas [...]” (BICUDO; ESPÓSITO, 1997, p. 60). Descrito o fenômeno, passou-se a selecionar a essência da descrição.

5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para um melhor entendimento, mostra-se passo a passo como foi realizada a pesquisa, qual o cenário de investigação, quem são as participantes, quais suas características pessoais e quais foram os procedimentos de análise dos resultados.

5.1 CENÁRIO DA PESQUISA

O bairro Moreninhas foi fundado em 31 de dezembro de 1981, ocupa hoje a quarta posição populacional quando comparado aos 78 municípios do Estado do Mato Grosso do Sul, e possui 70.000 habitantes, conforme o Censo 2000 (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2002). Denominada “Região das Moreninhas”, é composta por dez bairros adjacentes, a saber: Vila Cidade Morena, Jardim Gramado, Santa Felicidade, Nova Capital, Moreninhas I, II, III e IV, Vila Brasil e Nova Conquista. Está localizada a 16 km do centro da cidade de Campo Grande, MS. Com uma população tão significativa, o governo de Estado de Mato Grosso do Sul construiu o Parque Jacques da Luz, suprimindo a falta de um local destinado ao lazer e à prática de atividade física regular.

O Projeto “Atividade Física e Saúde – Moreninhas” surgiu em novembro de 2002, por meio de um convênio de cooperação mútua entre a Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal (UNIDERP), Secretaria da Juventude do Esporte e Lazer (SEJEL) e Fundação Manoel de Barros.

O referido projeto objetiva à iniciação esportiva em diversas modalidades esportivas e também atividades físicas para saúde, como axé, ginástica localizada, hidroginástica, procurando desenvolver as potencialidades individuais no campo físico, afetivo e cognitivo, para promover saúde, bem-estar e prática de atividades físicas de forma regular, em indivíduos entre 18 a 70 anos. É neste universo que se configura o campo de pesquisa.

5.2 AS PARTICIPANTES

A escolha das participantes desta pesquisa emergiu a partir de bases reflexivas constituídas ao longo da trajetória profissional deste pesquisador, na qual houve a oportunidade de atuar como professor de atividades físicas durante cinco anos.

Nesse sentido, para a seleção das participantes colaboradoras deste estudo, utilizou-se

a forma voluntária de participação. No primeiro contato, foi explicada a intenção da pesquisa e seus objetivos; as participantes que concordassem responderiam à pergunta norteadora do estudo. Dez mulheres voluntárias constituíram a população da pesquisa. As informações então utilizadas foram autorizadas por meio de um termo de consentimento livre e esclarecido, obtido com as dez participantes, todas do sexo feminino, com idade entre 35 e 49 anos, regularmente presentes em atividade física no projeto Atividade Física para a Saúde, há mais de um ano. Por ser muito flutuante a participação nesse tipo de projeto, estabeleceu-se como critério de inclusão a participação por mais de um ano nas atividades físicas.

Após o contato inicial com as envolvidas, as entrevistas eram agendadas de acordo com a sua disponibilidade, e reservada uma sala no próprio projeto, para a garantia de privacidade entre as entrevistadas, de modo que elas pudessem falar de suas vivências.

O trabalho de coleta dos depoimentos iniciou-se por meio da leitura da pergunta “Quais as influências que a prática de exercícios físicos regulares traz para seu corpo?”. Essa única pergunta realizada de maneira clara e de fácil entendimento foi o eixo norteador deste estudo e permeou todo o processo de análise dos depoimentos.

Para melhor organização no desenvolvimento da pesquisa, as participantes foram codificadas e numeradas. Utilizou-se a letra “P” para denominar a participante e, na sequência, o número correspondente a cada uma delas (ex.: P1).

5.3 CARACTERIZAÇÃO DAS PARTICIPANTES

Descritas as particularidades das participantes da pesquisa, mostram-se a seguir as idades, as profissões, as principais práticas físicas, períodos das práticas e o tempo de frequência no projeto.

QUADRO 1 - Descrição das participantes da pesquisa

Código	Participante	Descrição
P1	1	Tem 37 anos, casada, possui um filho, trabalha com serviço autônomo, frequenta o Projeto há dois anos, faz ginástica localizada e axé, duas vezes na semana, com dias intercalados, com duração de uma hora, no período vespertino.
P2	2	Tem 35 anos, casada, possui um filho. Trabalha no período vespertino e noturno. Frequenta o projeto há um ano, faz hidroginástica no período matutino, quatro vezes por semana, com duração de 45 minutos.
P3	3	Tem 36 anos, casada, tem um filho, é universitária no período matutino. Frequenta o projeto há um ano e seis meses, faz aula de axé duas vezes na semana, com duração de uma hora, no período vespertino.
P4	4	Tem 40 anos, não trabalha, solteira, frequenta o projeto há um ano, faz hidroginástica quatro vezes na semana com duração de 45 minutos, no período vespertino.
P5	5	Tem 48 anos, casada, possui três filhos, é lides do lar. Frequenta o projeto há um ano e oito meses, faz hidroginástica quatro vezes na semana, com duração de uma hora, no período vespertino.
P6	6	Tem 45 anos, separada, possui dois filhos, lides do lar, frequenta o projeto há dois anos, faz ginástica localizada e axé duas vezes na semana, em dias intercalados, com duração de uma hora no período vespertino.
P7	7	Tem 38 anos, não tem filhos, universitária, estuda no período noturno. Frequenta o projeto há um ano e dois meses, na modalidade axé, duas vezes por semana com duração de 1 hora, e hidroginástica, três vezes na semana com duração de 45 minutos, ambas no período vespertino.
P8	8	Tem 49 anos, casada, possui três filhos, é lides do lar. Frequenta o projeto há um ano, faz hidroginástica quatro vezes na semana, com duração de 45 minutos, no período vespertino.
P9	9	Tem 40 anos, casada, diarista. Frequenta o projeto há um ano e faz ginástica localizada e axé duas vezes na semana em dias intercalados, com duração de uma hora, no período vespertino.
P10	10	Tem 42 anos, casada, lides do lar, tem uma filha, frequenta o projeto há dois anos e dois meses faz axé e ginástica localizada duas vezes na semana, cada modalidade em dias intercalados, com duração de 1 hora.

5.4 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Foi utilizado como instrumento de informação o depoimento das participantes, o qual consiste em uma pergunta investigando a relação da percepção da imagem corporal com a prática de atividade física regular, que serão tratadas pelas análises ideográficas e nomotética. Foram coletadas as falas das participantes, de forma que esta pudesse expressar e relatar sua

opinião com liberdade, a ótica sobre sua imagem corporal com a prática de exercício físico regular, a partir da pergunta “Quais as influências que a prática de atividade física regular traz para seu corpo?”.

Os discursos reais produzidos pelos indivíduos ou grupos revelam e ocultam o que estão pensando e dizendo. Talvez seja desconhecido para eles mesmos o que as palavras significam, mas, de qualquer forma, deixam um pouco de traços verbais dos seus pensamentos, que devem ser decifrados e restituídos, tanto quanto possível, na sua vivacidade representativa. Assim, pela articulação da palavra, o ser expressa o seu eu-no-mundo e se abre ao mundo dos entes envolventes. É por meio do discurso que se opera o desvelamento dos significados concretos do mundo (GHISELLI, 2004).

Após coleta de informações, realizou-se uma leitura cuidadosa das descrições, buscando familiarizar o pesquisador com as falas das mulheres como um todo, em uma compreensão global e intuitiva do modo de ser e viver de cada uma, para em seguida realizar as reduções pela análise ideográfica, norteadas pela questão investigadora e destacar as unidades de significação, também denominadas de asserções.

Dessa forma, após debruçar sob os relatos das participantes, extraíram-se as unidades de significado – descrições que se relacionam entre si e que mostram sentimentos identificados pelas participantes como focos de sua atenção – sem a preocupação de enumerar fatos, mas buscando o significado que as falas anunciadas têm enquanto fenômenos.

O segundo passo seguido após a extração das unidades de significação foi descrevê-las na linguagem do pesquisador, mantendo um distanciamento e realizando o movimento de ir e vir, norteadas pela questão investigativa, para explicitar e registrar os significados que tem para as participantes o fenômeno, denominado discurso articulado, demonstrado nos Quadros 2-11 (APÊNDICE B).

Após a elaboração do discurso articulado foi possível estabelecer as convergências encontradas nas descrições, agrupando as unidades de significação de todas as descrições em temáticas maiores (QUADROS 12-21, APÊNDICE B). As temáticas apontam para os aspectos essenciais do fenômeno, levando à compreensão do corpo-próprio de cada participante colaboradora da pesquisa.

Uma vez definidas as temáticas que interligam as unidades de significação, estas

foram novamente reagrupadas em categorias abertas, momento este em que foi refletido o que o pesquisador pensou sobre a experiência que outra pessoa descreveu. Essas etapas da pesquisa são descritas nos quadros da análise ideográfica e no quadro das convergências. Em seguida, para uma melhor visualização, são apresentadas nos Gráficos 1-6 (APÊNDICE B).

Até este momento são colocados em suspensão os valores, crenças, percepções e pré-conceitos do pesquisador, como forma de chegar ao fenômeno. Após a organização das categorias abertas, foi construída a análise e descrição dos resultados. Este momento, denominado Hermenêutica, foi da interpretação do próprio fenômeno investigado pelo pesquisado. Fica claro que a Fenomenologia não dá as coisas por acabadas, permitindo e pedindo que outras interrogações e novos desvelamentos sejam realizados e estudados.

5.5 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa foi realizada respeitando os requisitos e normas da Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 1996). A autorização para realizá-la foi efetivada pelo coordenador geral do parque, por ser representante dos projetos da prefeitura. Desse modo, colheu-se a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por todos os participantes da pesquisa (APÊNDICE A).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (ANEXO). Os participantes que colaboraram com a pesquisa tiveram seus nomes sob sigilo, e as entrevistas coletadas não serão divulgadas individualmente, e sim, de uma forma sistematizada. Desse modo, a confiança no pesquisador proporcionou um ambiente favorável para o desenvolvimento da pesquisa.

O pesquisador estava ciente da Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde, e demais resoluções complementares que estabelecem as normas e diretrizes para o desenvolvimento de pesquisas com seres humanos (APÊNDICE A).

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao serem interrogados sobre “Quais as influências que a prática de exercícios físicos regulares traz para seu corpo?” as participantes tiveram que se centrar sobre o seu corpo-próprio, sua imagem corporal, sua vivência ao frequentar o Projeto e suas aspirações e resultados encontrados, manifestando assim, sua percepção do fenômeno.

Assim, ao refletir sobre as categorias que emergiram, as quais desvelaram a essência do fenômeno investigado, assume-se a autoria dos significados achados nos discursos, esclarecendo que, até o momento, as crenças, valores, pré-conceitos e percepções foram colocados em suspensão, para chegar ao fenômeno estudado.

Após as análises realizadas, os resultados encontrados são apresentados de acordo com as temáticas e as categorias abertas. Nesse sentido, passou-se a analisar sob a perspectiva da ontologia da Fenomenologia.

6.1 ENCONTRANDO-SE COM O PROJETO

Foi necessário estabelecer os motivos que levaram as participantes a ingressarem nas atividades desenvolvidas no Projeto das Moreninhas, para que a intencionalidade de cada uma pudesse ser desvelada. Percebe-se que cada uma das participantes foi encaminhada de acordo com suas necessidades pessoais. Esta categoria pode ser mais bem compreendida com o desdobramento das temáticas que a geraram, relacionadas a seguir: orientação médica; patologia manifestada; iniciativa própria.

6.1.1 Orientação médica e patologias manifestadas

As pessoas que buscaram o Projeto por orientação médica encontravam-se em tratamento de saúde, sendo orientadas pelo médico a realizar alguma atividade física para auxiliar no tratamento das patologias manifestadas.

Procurei o Projeto por orientação médica já que tenho diabetes do tipo dois e sentia muitas dores nas pernas, para não ter que tomar remédio optei por fazer atividade física. (P1.A1)

Procurei o Projeto por orientação médica, pois estava com Hipertensão ocasionada pelo estresse do meu serviço. (P2.A1)

Procurei o Projeto por orientação médica, pois tenho depressão ocasionada pela minha obesidade. (P3.A1)

O exercício físico regular também auxilia no combate à ansiedade, ao estresse e à depressão, elevando a auto-estima e influenciando de maneira positiva o dia-a-dia das pessoas. Utilizada como coadjuvante no tratamento de doenças, ela proporciona, ainda, um bem estar generalizado, influenciando também de maneira positiva a saúde física e psicológica, afetiva e social (SILVA, C., 2006).

Para Tritschler (2003), a atividade física mostra vários benefícios, como melhora na prevenção de lombalgias gerada por um enfraquecimento muscular e melhor controle da pressão arterial e dos batimentos cardíacos. Portanto, os efeitos da atividade física também englobam as doenças crônicas no controle efetivo do nível de colesterol, glicose, pressão arterial e desempenho melhor nas atividades de vida diária (AVDs).

A busca pela atividade física demonstra a mudança de hábitos de vida, evitando o uso descontrolado de remédios e, em contrapartida, propicia um estilo de vida que proporcione uma melhoria no estado geral da pessoa.

6.1.2 Iniciativa própria

As pessoas que buscaram o Projeto por iniciativa própria optaram por realizar a atividade física para sanar uma sensação de mal-estar ocasionada por algum problema psicológico, como a baixa estima, a ansiedade, o aumento de peso corporal.

Procurei o projeto por conta própria por me sentir acima do meu peso, com dores nas costas e ansiedade. (P4.A1)

Procurei o Projeto porque estava com minha auto-estima baixa causada em razão da minha separação. (P6.A1)

Essa busca pela atividade física mostrou-se como uma possível solução ao sofrimento vivido pelas participantes em determinado momento da sua vida. Ao vivenciar a separação conjugal, a baixa estima manifestada encontrou na prática de atividade física a possibilidade de convivência e a socialização com outras pessoas, estabelecendo um novo círculo social, e novos vínculos afetivos.

A procura pelo projeto para se sentir bem, evidencia a sua preocupação com um estado geral de bem-estar físico, mental, social e afetivo. Sabe-se que estar bem implica não apenas um estado de saúde, mas também uma harmonia dos aspectos ontológicos do ente.

Procurei o projeto por conta própria a minha intenção foi de fazer atividade física para me sentir bem. (P10.A1)

O estado de ânimo é o modo de a pessoa referir-se ao mundo, aos entes, às outras pessoas, a si mesmo, sendo um modo de ser-no-mundo. É através dos estados de ânimo que as coisas fazem sentido e através deles é que os significados mudam. As emoções do ser ganham sentidos e dão sentidos à própria maneira de ser na vida.

6.2 DESENCANTANDO-SE COM A IMAGEM CORPORAL

A busca por um corpo ideal, mistificado pela mídia desenfreada na sociedade contemporânea, estabeleceu padrões de beleza que, na grande maioria das vezes, torna-se impossível de ser alcançado por grande parte das pessoas consideradas comuns. Ao desencantarem-se com o corpo, as pessoas perdem a vontade de mostrar-se, interiorizam-se e podem isolar-se do convívio social por sentirem-se excluídas dos padrões ditados pela sociedade.

O consumismo manifestado nas sociedades atuais desencadeou, quer na figura, quer no campo do imaginário social, uma notória importância dada à estética como um objeto de desejo e de consumo no mercado das necessidades do homem moderno. Assim, desencantar-se com o corpo tem um sentido de frustração e abandono de si próprio. A perda da imagem corporal, o desapego ao seu corpo-próprio, implica perda de referência de si (LACOCQUE, 1991).

Cash e Pruzinsky (1990) afirmam que imagem corporal é uma experiência subjetiva; é multifacetada; inclui sentimentos da pessoa acerca de si própria; é determinada socialmente através das influências que se prolongam por toda a vida; influencia o processo de informação, sugestionando a ver o que se espera ver, influenciando também o comportamento e as relações interpessoais.

Esclarece-se que essa categoria refere-se ao período anterior ao início das atividades

no Projeto das Moreninhas, demonstrando qual era a percepção das participantes antes de participar das atividades físicas.

As temáticas que compõem essa categoria são: perda da imagem corporal; e perda da auto-imagem.

6.2.1 Perda da imagem corporal

A imagem corporal está presente em ações, sentimentos, emoções e relações sociais. Imagina-se quem se é, projetando uma idealização de quem se gostaria de ser. E ao perceber que, às vezes, estas imaginações não conferem com a realidade, as pessoas ficam frustradas e sentindo que perderam seu referencial de mundo, de ser, de estar (CASH, 1994). Nesse sentido, cada ser constrói sua imagem de corpo e as emoções constituídas no seu mundo-vida, elas são responsáveis pela forma em que se visualizam e se interpretam.

Já que depois que tive minha filha engordei um pouco. (P1.A3)

Estava muito insatisfeita com meu corpo porque não parava de engordar e não tinha ânimo para fazer as aulas. (P3.A3)

A imagem corporal de si própria influencia o ânimo e a apatia em fazer as atividades. Ao assumir o fato de ter engordado após uma gravidez, nota-se certa frustração e certo descontentamento com o corpo assumido. A insatisfação corporal demonstra a estaticidade em relação à participação do rol social, não despertando vontades e desejos em participar atividades em que este corpo fique evidenciado (BECKER Jr., 1999).

6.2.2 Perda da auto-imagem

A perda da auto-imagem é, em nosso entendimento, a negação total da dimensão corporal. A pessoa é frustrada e com sentimentos tão negativos em relação ao seu próprio corpo que vê-lo refletido no espelho causa-lhe um desconforto, fazendo com que deixe de olhar-se.

A auto-imagem é o referencial que a pessoa tem de si, das suas construções corporais, da sua vida e do seu modo de ser. Relevante lembrar que, ao falar de corpo, não se está apenas tratando de uma parte biológica, mas de um conjunto construído daquilo que o indivíduo é e representa (MONTEIRO, 2001).

Para Franco e Novaes (2005), vive-se hoje na “sociedade do espetáculo”, em que o verdadeiro ser ficou subjugado ao ter e ao ser aquilo que os outros queiram que ele seja. Os contornos corporais postos em evidência pela imagem tornam-se preponderantes na sociedade contemporânea, na qual se institucionalizou toda uma cultura em torno deste valor em que o corpo é transformado em capital, em mercadoria, em objeto de consumo, gerando constante insatisfação com a imagem corporal atual. Assim, a fala das participantes demonstra essa insatisfação e os sentimentos gerados por elas.

Não me olhava no espelho, pois me sentia uma mulher triste e feia. (P6.A3)

Nem me olhava mais no espelho. (P7.A2)

Essa insatisfação corporal é ditada por modelos ocidentais de corpo que são amplamente divulgados e difundidos pela mídia tecnológica imposta pela globalização. A demonstração do sofrimento em se encontrar fora deste “padrão” causa a rejeição de si mesmo e os sentimentos mais negativos, interferindo na vida diária, nos relacionamentos e na própria forma de viver (LACOCQUE, 1991).

Ao perder a auto-imagem, a participante perde também a sua identidade, o seu estímulo em realizar seus afazeres, em socializar-se, estabelecendo novas relações, sejam elas quais forem. A fuga do espelho é a fuga de si e da sua realidade, da aceitação do seu ser corpóreo (SCHILDER, 1999).

6.3 RE-ENCANTANDO-SE COM O CORPO

Após iniciarem as atividades físicas, as participantes descobrem novas possibilidades da construção de si próprias, uma vez que a atividade física regular auxilia no combate à ansiedade, ao estresse e à depressão, elevando a auto-estima e influenciando de maneira positiva o dia-a-dia das pessoas.

Utilizada como coadjuvante no tratamento de doenças, essa atividade proporciona,

ainda, um bem-estar generalizado, influenciando também de maneira positiva a saúde física e psicológica, a afetiva e social.

Ao descobrirem um novo corpo sendo construído e aproximando-se, mesmo que longinquamente, do “padrão” determinando socialmente, o encanto consigo e com suas novas “formas” físicas trazem aos participantes uma expectativa e satisfação, que pode ser refletida em todos os aspectos de sua vida.

A remodelagem corporal é permitida à medida que a busca por uma forma idealizada de corpo é constante. Ao perceberem que com a atividade física essa remodelagem é possível, mesmo que realizada de forma mais lenta, e ao compreender que essa etapa é fruto do seu próprio esforço, as pessoas redescobrem o prazer do seu próprio corpo e da sua imagem (TAVARES, 2003). Passar a fazer parte desse “padrão” social de corpo reflete também a modificação de ânimo, de desejos, de sentimentos positivos e de expectativas em torno de ideais estabelecidos e conquistados. Essa categoria é focada na prática das atividades físicas e determinada pelas temáticas descritas abaixo: encontro com a estética idealizada; imagem corporal real; auto-imagem sexual; e consciência corporal.

6.3.1 Encontro com a estética idealizada

A preocupação em sentir e interpretar o belo, filosoficamente, criou a área de estudo chamada estética, que se encontra intimamente articulada ao processo de compreensão da cultura do corpo. É a estética que permite que as modificações sejam realizadas no corpo físico e aceitas como um processo natural.

Essas modificações, porém, estão intimamente submetidas à cultura, e o ponto de referência estético é relativo e se modifica, não pelo desejo próprio, mas pela sociedade em que os seres se desenvolvem e vivem (FERNANDES, 2003).

Nesse sentido, a influência da sociedade transforma os desejos, interferindo na forma de ser no mundo. Estar dentro dos “padrões” estéticos aceitáveis significa ser aceito e isto desperta sentimentos positivos, tais como a felicidade, a segurança, o sentimento de beleza entre outros.

Estou com meu corpo mais bonito. (P1.A5)

Estou me olhando no espelho com outros olhos. (P2.A6)

Mas estou com meu corpo mais bonito do que antes. (P3.A9)

Quando faço atividade física, me sinto mais bonita e atraente. (P4.A5)

Agora já me sinto uma mulher atraente. (P7.A8)

Estou como corpo mais definido e bonito, sem falar a saúde que melhorou muito. (P8.A3)

A percepção das participantes em relação ao seu corpo, nesta etapa dos seus depoimentos, demonstra uma relação de satisfação e fortalecimento dos vínculos com elas mesmas. Pode-se perceber uma relação de intimidade com a imagem que se tem de si.

A sua auto-intitulação em “atraente”, “mais bonita” expressa a modificação não apenas na parte corpórea, mas também no aspecto psicológico, demonstrando segurança em poder olhar-se no espelho desnuda da visão negativa que, antes da sua participação no projeto, representava o reflexo da sua imagem.

Assim, a participante assume uma nova postura perante si e perante o outro, certamente sentindo-se aceita em suas relações sociais e em suas representações como pessoa.

Russo e Toledo (2006) afirmam ainda que a imagem do corpo é a imagem corporal, formada no espírito do indivíduo, é o modo como se apresenta a si mesmo. Desta forma, as participantes deste estudo encantam-se com as novas possibilidades de transformação e aceitação do novo corpo, tornando-se um corpo-no-mundo aceito socialmente.

6.3.2 Imagem corporal real

Denomina-se imagem corporal real a imagem da participante tal qual ela é para si própria. Assim, ao ver-se despida de idealizações, ela assume o seu corpo físico tal qual ele constitui-se. Após o início das atividades físicas, as participantes percebem as diferenças ocorridas nos seus corpos e nas suas relações sociais, frutos da própria transformação corporal.

O real, diferentemente do ideário ou imaginário, representa o concreto, mensurável e notável de forma clara e consistente. Assim, elas assumem o que pode ser considerado sua

evolução social, enquadrando-se na sociedade padronizada de corpos determinantemente esculpidos no padrão da magreza ocidental.

Diminuindo meu quadril e barriga. (P1.A6)

Na minha beleza física. (P1.A9)

Hoje eliminei medidas e peso. (P2.A3)

Já consigo me olhar no espelho sem ter culpa e isso me faz mais feliz. (P3.A10)

Vejo como sou uma mulher linda e mais atraente quando me olho no espelho. (P6.A7)

Estou me olhando com outros olhos porque tenho o corpo mais bonito. (P9.A4)

Robergs e Roberts (2002) descrevem que a obesidade se refere ao excesso de gordura corporal em relação ao peso, e as mulheres tendem a armazená-la na porção inferior, no quadril, nas nádegas e nas coxas (obesidade ginóide).

O primeiro reflexo da mudança da imagem corporal consiste na eliminação de pesos e medidas, a beleza consequência dessa diminuição corporal é fruto de uma construção cultural ditada pelo modismo social.

O corpo sofre um alto nível de influência dos fatores sociais e culturais, submetendo-se a flutuações de uma economia política de estratégias tecnocientíficas que o constituem e o regulam de maneiras distintas, conforme as normas de saúde, beleza, lazer, prazer, felicidade, consumo, principalmente entre as sociedades ocidentais que dão um alto valor à aparência corporal (CREFF; HERSCHBERG, 1983).

A diferença entre a beleza e a feiúra está ligada especificamente à sociedade cultural em que existe. Assim, se para algumas etnias a magreza é o padrão do belo, para outras, a mulher dotada de volume na região dos glúteos, coxas e quadril é o símbolo do belo.

A importância está em aceitar-se dentro do que cada pessoa considera belo e satisfatório. Vislumbrar-se como linda e atraente, com o corpo mais bonito, diminuindo medidas, sem culpas, representa a aquisição de uma imagem corporal real dentro do que para ela é o objeto de beleza, trazendo-lhe contentamento e estímulos (PENNA, 1986).

6.3.3 Auto-imagem sexual

Tratar do tema sexo torna-se um ponto delicado para as participantes colaboradoras, que se mostraram inibidas e constrangidas. Percebeu-se que evitavam colocar sua sexualidade à mostra não a relacionando em suas respostas. Ao relacionarem o tema, fizeram de forma sutil, e com muita timidez.

Até mais sensual. (P6.A8)

E com libido. (P7.A9)

Estou mais animada até no meu casamento, porque tinha vergonha do meu corpo. (P9.A5)

Com minha vida íntima, já que não sinto mais vergonhas. (P9.A7)

Melhorou meu relacionamento com meu marido. (P9.A8)

Entre as respostas, percebe-se que a modificação corporal, construída a partir da prática das atividades físicas, interferiu também no aspecto sexual de sua imagem. Assumindo-se mais “sensual” e com “libido” pôde-se perceber que o “novo corpo” serviu de estímulo para o aspecto sexual.

Se esse “novo corpo” trouxe estímulos e melhorias na vida íntima, o corpo “velho e deformado” imputava vergonha e tabus, tornando a relação matrimonial desmotivada e de relacionamento com o cônjuge difícil no momento da intimidade sexual do casal, determinado pela frustração que se possui em relação ao corpo. A mudança de aspecto físico modificou a relação entre o casal.

6.3.4 Consciência corporal

Mais importante do que perceber as diferenças dos corpos transformados pela prática de atividades físicas, é ter a consciência do corpo-vida existente em cada uma das participantes.

A consciência do que se é, do que se foi e do que se pode ser é o estado da consciência humana dos seus limites e possibilidades do ser e permite que a participante aceite-se tal qual ela é e se representa.

Me acho uma gordinha linda. (P7.A6)

Coisa que nunca tive antes de participar das atividades do projeto. (P8.A6)

Estava muito acima do peso, praticamente uma senhora redonda. (P9.A2)

Estou com meu corpo ótimo, mas não sou uma pessoa muito exigente, tento sempre estar bem. (P10.A2)

Não sou um verdadeiro padrão de beleza, mas tento manter a forma e para isso tenho a atividade física e a nutrição como meus aliados para um corpo legal. (P10.A4)

Assumir as formas que possuem e realizar-se como pessoa com estas formas dá um caráter de satisfação consigo próprio. Pode-se perceber que essas mulheres sentem-se mais felizes, mesmo que ainda não tenham o padrão idealizado pela sociedade ocidental atual, mas a sua conscientização em relação ao seu estado corporal permite que estejam com um reforço positivo na sua imagem corporal.

6.4 IDEALIZANDO O CORPO

Tem-se discutido sobre a interferência da sociedade moderna e influência da mídia tecnológica na construção dos corpos como fator de idealização de um corpo perfeito e belo.

Essa influência é direcionada desde os gregos antigos, com sua concepção de ser belo. A sociedade grega era centrada no ideal de perfeição desde o período Homérico (séculos XII-VIII a.C.) com sua filosofia da natureza em que a virtude e o belo deveriam caminhar juntos. Sócrates igualmente, em relação ao esporte afirmava que:

Nenhum cidadão tem o direito de ser um amador na matéria de adestramento físico, sendo parte de seu ofício, como cidadão, manter-se em boas condições, pronto para servir ao Estado sempre que preciso. Além disso, que desgraça é para o homem envelhecer sem nunca ter visto a beleza e sem ter conhecido a força de que seu corpo é capaz de produzir (GHISELLI, 2004, p. 56).

Nesse sentido, o ideal de perfeição e de beleza sempre esteve presente no contexto sócio-histórico das civilizações, sendo determinado de acordo com a concepção de homem e de sociedade assumida em cada época.

A imagem corporal não existe per se, ela é uma parte do mundo. Está presente em toda experiência. É um dos lados da experiência plena, que inclui a personalidade, o corpo e o mundo. Nossa imagem só adquire suas possibilidades [...] porque nosso corpo não é isolado. Um corpo é, necessariamente, um corpo entre corpos (SCHILDER, 1999, p. 310-311).

Ao idealizar sua imagem corporal, o ser a constrói vivenciando o mundo em que se insere por ser um corpo-próprio inserido num mundo-vida, tornando-se um ser-no-mundo que interfere e é interferido pela sociedade de que faz parte. Assim, as temáticas que caracterizam essa categoria são: consciência do ideal; imagem corporal idealizada; busca pelo ideal estético.

6.4.1 Consciência do ideal

As mulheres, embora tenham a afirmação das melhorias ocasionadas em sua imagem corporal, têm a consciência de que os resultados ainda não são os ideais para os seus objetivos. Essa consciência demonstra que não estão em um processo de narcisismo exarcebado, e são conscientes das suas limitações.

Apesar de não ter emagrecido o tanto que precisava. (P1.A7)

Apesar de não ter emagrecido muito. (P3.A5)

Meu corpo melhorou não sinto mais dores nas costas como antes e controlei minha ansiedade mesmo perdendo pouco peso. (P4.A3)

Porém, pode-se afirmar que as alterações corporais são de efeito positivo, muito embora haja a consciência de que a perda de peso ainda seja necessária. Essa consciência corporal do momento atual em que se encontram são todas relacionadas ao emagrecimento necessário para que se “enquadre” no padrão social estabelecido de beleza.

6.4.2 Imagem corporal idealizada

A imagem corporal é idealizada em virtude das relações sociais existentes. As participantes têm em seus discursos as etapas vivenciadas por elas durante o processo de transformação corporal em que se pautam (SCHILDER, 1999). Assim elas, conscientes do que alcançaram, também idealizam o seu corpo com a prática de exercícios físicos.

Com a atividade física, comecei a emagrecer. (P7.A3)

Isso me fez ter um corpo de viola. (P8.A5)

Tenho na minha mente que o corpo é um cartão de visita para tudo. (P10.A3)

A forma em que projetam o próprio corpo após o início das atividades demonstra a subjetividade das suas formas, associando-as a imagens que representam uma boa aparência, capaz de abrir portas para o estabelecimento de suas relações sociais e afetivas.

Assim, ao imaginar o que se é, projeta-se uma idealização de quem se gostaria ser, e ao perceber que, às vezes, tais imaginações não conferem com a realidade, a frustração leva a buscar novas (ou velhas) imagens que possam revelar o corpo num eterno recomeço. Essa imaginação motiva a continuar e a manter as transformações ocorridas (RUSSO, 2005).

6.4.3 Busca pelo ideal estético

Mesmo conscientes das suas projeções e das suas alterações corporais, afirmando que as modificações trouxeram experiências positivas em várias dimensões das mulheres pesquisadas, percebe-se ainda certa insatisfação em suas falas e a busca do ideário estético mais perfeito.

A obtenção de um padrão de beleza, consensualmente aceita, parece assegurar o segredo da felicidade eterna (BARKER; BARKER, 2002; ESTEVÃO; BAGRICHEVSKY, 2004).

Quero ainda ficar com o meu corpo mais perfeito, firme e bonito. (P4.A6)

Cada aula é uma conquista para as metas que estabeleci em relação ao meu corpo: emagrecer, firmar e ser feliz. (P5.A5)

O ideal de perfeição é associado à felicidade da inclusão social, uma vez que se participa de forma constante da sociedade, uma vez que se eliminam os preconceitos existentes em torno dos esteticamente excluídos do padrão imposto. E percebe-se que essa preocupação refere-se quase que exclusivamente em torno do peso corporal (VIEIRA, 2004).

6.5 EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico provoca alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, portanto, pode ser considerado uma intervenção não-medicamentosa para o tratamento de distúrbios relacionados aos aspectos psicobiológicos (MELLO et al., 2005, p. 203).

A atividade física é importante em todos os estágios da vida, desde o nascimento até as idades mais avançadas, proporcionando um desenvolvimento saudável com qualidade de vida, se for orientada devidamente (FEIJÓ, 1992).

O estilo de vida ativo e, em particular, a atividade física trazem benefícios para a longevidade e têm sido, cada vez mais, um fator decisivo no bem-estar, tanto geral quanto relacionado à saúde das pessoas em todas as idades e condições (ANDRADE, 1995).

Conforme Leite (1990), o homem adota a prática de exercícios físicos por nove motivos: busca do lazer; estabilidade emocional; desenvolvimento intelectual; consciência estética; competência social; desenvolvimento moral; auto-realização; desenvolvimento das capacidades motoras; desenvolvimento físico-orgânico.

Para Nahas (2001), as pessoas sedentárias procuram fazer exercícios para que estes lhes proporcionem bem-estar físico, social e mental, ou seja, aumentar o limiar de saúde e evitar doenças físicas e psicossomáticas.

Assim, ao tratar dessa categoria, relacionam-se as temáticas que a originou, para limitar a aplicação, pois compreende-se que adentrar ao mundo específico dos efeitos produzidos pela atividade física desviaria o foco desta pesquisa. Nesse sentido, foram elencados como temáticas: resultados positivos; auto-estima recuperada; saúde; bem-estar.

6.5.1 Resultados positivos

Classificam-se como resultados positivos aqueles decorrentes dos objetivos iniciais estabelecidos pelas participantes para a prática da atividade física, produzindo efeitos reais e concretos, passíveis de serem observados pelas próprias participantes e pelas pessoas que as cercam.

Hoje estou gostando não só por ter controlado minha diabete, mas também eliminei peso. (P1.A2)

Em relação ao meu corpo, me sinto bem, a atividade física me proporcionou a melhora no meu corpo, sobretudo firmando e eliminando gordura. (P2.A2)

Hoje estou me sentindo melhor. (P3.A4)

Mas já estou disposta para fazer as aulas. (P3.A6)

Faço as aulas com muita disposição, pois estou me sentindo muito bem. (P4.A2)

Hoje tenho meu corpo mais definido e bonito graças à atividade física. (P5.A3)

Hoje estou muito feliz com meu corpo mais definido. (P6.A4)

Durante as aulas me sinto feliz. (P6.A6)

A atividade física me proporcionou esta segurança. (P7.A7)

Quando comecei as aulas, eu me sentia muito cansada. Hoje percebo que meu corpo responde bem às atividades. (P8.A2)

Mas estou muito feliz agora, normalizei minha pressão e eliminei peso. (P9.A3)

Hoje me sinto uma pessoa mais atraente e saudável fisicamente. (P10.A7)

As afirmações das participantes indicam a satisfação alcançada com a prática da atividade física. Os resultados indicam a melhoria nas variantes entre saúde estética corporal, aspectos psicológicos.

Segundo Machado (1997), a participação regular em exercício e atividade física é sugerida para resultar benefícios psicológicos e sociológicos. Com atividade física regular, o aluno se sente mais disposto, faz novas amizades, melhora sua auto-estima. Porém há aqueles

que exageram na quantidade de atividade e acabam saindo pior da atividade, levando à fadiga psicológica e física.

Conforme estudos de Nahas (2001), Nieman (1999) e Robergs e Roberts (2002), existem benefícios que a atividade física regular pode corroborar para a saúde da população, tais como: diminuição do risco de morte prematura; morte por cardiopatia e hipertensão; melhora no perfil lipídico; maior sucesso no abandono do cigarro; melhora no sistema cardiorespiratório e vascular; diminuição da depressão e ansiedade; atenuação dos efeitos do estresse mental; aumento da auto-estima; controle de peso; proporciona elasticidade à coluna; previne doenças nas articulações, como artrose e artrite; ajuda a estabelecer e manter ossos; músculos saudáveis; fortalece os ossos, evitando a osteoporose; promove bem-estar psicológico; melhor desempenho das AVDs; melhoria da expectativa de vida e bem-estar. Nesse sentido, as participantes apontam para os resultados imediatos percebidos por elas, vindo ao encontro da literatura científica.

6.5.2 Auto-estima recuperada

Auto-estima é definida como a sensação de amor-próprio em relação a si mesmo (SAMULSKI, 1995). Ao desencantarem-se com seu corpo, frustrando-se com sua imagem corporal, as participantes apresentam um quadro de baixa-estima, que se reverte após o início da prática das atividades físicas, como demonstrado com os depoimentos abaixo:

Então me sinto mais atraente. (P1.A4)

E estou muito feliz com meu novo corpo. (P2.A4)

Sou linda e passei a me amar mais. (P2.A7)

Voltei a me sentir mais bonita e atraente. (P3.A7)

Estou mais vaidosa para cuidar do meu corpo e a minha mente. (P4.A4)

Quando faço as aulas me sinto mais atraente, bonita e animada para não desistir das aulas. (P5.A4)

E graças à atividade física resgatei minha auto-estima. (P6.A5)

Aprendi que devemos nos cuidar para nós mesmas. (P6.A9)

Durante as aulas não me canso mais como antes e não tenho mais vergonha. (P7.A5)

Fico mais animada para continuar na luta para estar bem e envelhecer com muita disposição. (P10.A6)

Existe uma quantidade considerável de estudos sugerindo que a atividade física está associada com a função psicológica (FRANCO; NOVAES, 2005; LEITE, 1990; MELLO et al., 2005). Nesse contexto, alguns estudos demonstram que a atividade física também tem efeito na redução da depressão (NORTH; McCULLAGH; TRAN, 1990).

A associação da auto-estima recuperada com a prática de atividades físicas reflete a mudança de estado de ânimo, de atitude e disposição. Os efeitos são afirmados com entusiasmo e demonstração da admiração ao seu corpo novo, sua aparência, e com a projeção de futuro.

6.5.3 Saúde e bem-estar

As participantes admitem ainda, uma sensação de bem-estar causada pela prática de atividades físicas.

Durante as atividades me sinto com uma sensação de bem-estar com meu corpo. (P9.A6)

Amo fazer atividade física, quando faço as aulas sinto uma sensação de bem-estar. (P10.A5)

Tal sensação é demonstrada pelo prazer proporcionado em realizar as aulas. Sabe-se, no entanto, que a sensação de bem-estar é prorrogada no organismo da pessoa por até 48 horas, dependendo do tipo de exercício físico realizado.

O prazer proporcionado pela prática da atividade física não traz apenas benefícios físicos, resulta principalmente em benefícios psicológicos como: aceitação do seu corpo-próprio, afetividade consigo próprio, vínculo com o seu eu, momento de relaxamento e atenção com o seu corpo, entre outros. Assim, os efeitos da atividade física para a imagem corporal são, também, um dos geradores do bem-estar.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo procurou entender quais as influências que o exercício físico traz para a imagem corporal de mulheres participantes do Projeto das Moreninhas, apontando para a mudança de percepção que elas têm sobre si próprias.

A reflexão deste estudo deu-se a partir da vivência e experiência do pesquisador com o Projeto e com a população que o frequenta, tendo em vista que, especificamente no local selecionado, as aquisições dos hábitos de atividade física regular ainda não se estabeleceram. Encontrou-se uma população flutuante na participação e por este motivo, foi estabelecida como critério de inclusão a participação mínima de um ano no programa de atividades físicas.

De acordo com as atitudes e maneiras de sentir e perceber manifestadas pelas mulheres, várias indagações surgiram sobre a imagem corporal das mulheres participantes do projeto. Percebeu-se que tais indagações ajudariam a direcionar novas formas de atendimento a estas mulheres, proporcionando uma mudança estrutural no projeto.

Aproximando-se da ontologia da fenomenologia, que analisa a existência da pessoa e sua compreensão do mundo-vida a partir da sua vivência, foi possível aprender modos peculiares e sutis na maneira de se perceber diante da factilidade da sua imagem corporal.

Não se perdeu de vista o norteamto das indagações apresentadas, compreendendo que cada ser tem sua história, sua individualidade, sua maneira de ser e de se “ver”, atribuindo significados a cada experiência vivida. Os discursos apontam para um ser que se reencantou consigo mesmo, a partir das mudanças percebidas em seu próprio corpo, permitindo que se abrisse para a vida de uma maneira mais fluída, dando um novo ânimo para suas relações sociais.

Assim, a mudança de hábito na vida dessas mulheres foi fundamental para que elas mesmas fossem as atrizes e autoras da transformação ocorrida no corpo-próprio, vívido, experimentado e sentido.

Ao se desencantarem com o corpo, as mulheres perdem o sentido da sua existência e passam a se negar como pessoas sociais, isolando-se e evitando refletir-se no espelho para que não se decepcionem com a própria imagem. Tais atitudes influenciam na sua vida familiar e na relação matrimonial, impõe vergonha e o enclausuramento do corpo.

O corpo a que se refere ultrapassa o sentido do biológico, para assumir a sua função cultural, é um corpo que se manifesta e se expressa. Um corpo vívido, construído a partir das

suas experiências no mundo em que está inserido e, neste caso específico, reconstruído através da iniciativa e persistência dessas mulheres.

A reconstrução acontece por meio da atividade física, em que os corpos são estruturados na busca de um padrão social estabelecido pela sociedade mercantilista e tecnológica atual. Estar próximo a esse padrão representa ser aceito pelo meio em que se está inserido.

Os discursos apontam para as transformações ocorridas na imagem corporal a partir da prática de exercícios físicos e como foram influenciadoras para uma nova forma de ser e de viver, trazendo felicidade, satisfação, auto-estima e sendo importantes para que se realizem como pessoas.

Assumir a atitude fenomenológica impôs o desafio de “olhar” além das aparências, libertando da frieza dos dados quantitativos e permitindo ao pesquisador adentrar o mundo da subjetividade do discurso das mulheres. Dessa forma, foi possível conhecer uma pequena parte do feminino acerca do seu corpo e compreender que o exercício físico ultrapassa o sentido de benefícios fisiológicos e motores, interferindo diretamente no aspecto psicossocial do ser.

Proporcionar às participantes a possibilidade de encontro com elas mesmas e a aceitação de si da forma como se vê, com seus limites e possibilidades, por meio da prática de exercícios físicos, é papel de todo educador físico. Urge a necessidade de compreensão deste profissional que, muito além de educar movimentos e esculpir corpos passivos, auxilia a construção de corpos vívidos, aceitos e felizes, donos do seu fazer e do seu viver.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, D. R. Movimento humano e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*, São Paulo, v. 1, p. 58-62, 1995.

ADAMI, F. et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicação na Educação Física. *Revista Digital*, Buenos Aires, año 10, n. 83, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>>. Acesso em: 30 jan. 2007.

ALMEIDA, G. A. N. et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, 2005.

ALMEIDA, G. A. N.; LOUREIRO, S. R.; SANTOS, J. E. A imagem corporal de mulheres morbidamente obesas avaliadas através do desenho da figura humana. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 283-292, 2002.

BAPTISTA, P. B. Epidemiologia da atividade física. *Revista da SOCERJ*, v. 8, p. 173-174, 2000.

BARKER, D. J.; BARKER, M. J. The body as art. *Journal of Cosmetic Dermatology*, Oxford, v. 1, n. 2, p. 88-93, 2002.

BARROS, D. D.; BANKOFF, A. D. P.; SCHMIDT, A. Imagem corporal da mulher: a busca de um corpo ideal. *Revista Digital*, Buenos Aires, año 10, n. 87, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd87/mulher.htm>>. Acesso em: 30 jan. 2007.

BECKER Jr., B. *Manual de psicologia aplicada ao exercício & esporte*. Porto Alegre: Edelbra, 1999.

BERGSTRÖM, E.; STENLUND, H.; SVEDJEHALL, B. Assessment of body perception among Swedish adolescent and young adults. *Journal of Adolescent Health*, New York, v. 26, n. 1, p. 70-75, 2000.

BICUDO, M. A. V.; CAPPELLETTI, I. (Orgs.). *Fenomenologia: uma visão abrangente da educação*. São Paulo: Olho d'Água, 1999.

BICUDO, M. A. V.; ESPÓSITO, V. H. C. (Orgs.). *Joel Martins... um seminário avançado em fenomenologia*. São Paulo: EDUC, 1997.

BRASIL. Conselho Federal de Educação Física. Resolução n. 056, de 18 de agosto de 2003. Dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 3 set. 2003. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103>. Acesso em: 08 set. 2006.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 16 out. 1996. Disponível em: <<http://www.conselho.saude.gov.br/resolucoes/1996/Reso196.doc>>. Acesso em: 08 set. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Revista de Saúde Pública*, v. 36, n. 2, p. 254-256, 2002.

CAPISANO, H. F. Imagem corporal. In: MELLO FILHO, J. (Org.). *Psicossomática hoje*. São Paulo: Artmed, 1992. cap. 17, p. 179-192.

CAPRA, F. *O ponto de mutação*. São Paulo: Cultrix, 1982.

CARMO Jr., W. *Dimensões filosóficas da educação física*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

CASH, T. F. Body image affect: Gestalt versus summing the parts. *Perceptual and Motor Skills*, Louisville, v. 69, p. 17-18, 1994.

_____. Body-image attitudes among obese enrollees in a commercial weight-loss program. *Perceptual and Motor Skills*, Louisville, v. 77, n. 3, p. 1.099-1.103, 1993.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). *Body image: Development, deviance, and change*. New York: Guilford, 1990.

COOPER, P. Eating disorders and their relationship to mood and anxiety disorders. In: BROWNELL, S. K.; FAIRBURN, C. *Eating disorders and obesity: A Comprehensive handbook*. New York: Guilford, 1995. p. 159-164.

COSTA, M. G. Academia de ginástica: um espaço para o corpo. In: VARGAS, A. (Org.). *Reflexões sobre o corpo*. Rio de Janeiro: Sprint. 1998. p. 116.

CREFF, A. F.; HERSCHBERG, A. D. *Manual de obesidade*. São Paulo: Masson, 1983.

CRESPO, J. *A história do corpo*. Lisboa: DIFEL, 1990.

DAMASCENO, V. O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticante de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

DUBOW, J. S.; KELLY, J. P. Epilepsy in sports and recreation. *Sports Medicine*, Auckland, v. 33, n. 7, p. 499-516, 2003.

ERTHAL, T. C. S. *Terapia vivencial: uma abordagem existencial em psicoterapia*. 2. ed. São Paulo: Vozes, 1991.

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Cultura da “corpolatria” e bodybuilding: notas para reflexão. *Revista Mackenzie de Educação Física*, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 15-27, 2004.

FEIJÓ, O. G. *Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte*. Rio de Janeiro: Shape, 1992.

FERNANDES, M. H. *Corpo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. (Clínica Psicanalítica).

FOWLER, B. A. The relationship of body image perception and weight status to recent change in weight status of adolescent female. *Adolescence*, New York, v. 24, n. 95, p. 557-568, 1989.

FRANCO, V. H. P.; NOVAES, J. S. Estética e imagem corporal na sociedade atual. *Cadernos Camilliani*, Cachoeiro de Itapemirim, v. 6, n. 2, p. 111-118, 2005.

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

GHISELLI, D. J. C. *A prática pedagógica do professor de educação física na educação infantil*. 2004. 178 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, MS, 2004.

GOBBI, S. Atividade física para pessoa idosa e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 2, n. 2, p. 41-49, 1997.

GRANDO, J. C. As concepções de corpo no Brasil a partir de 30. In: GRANDO, J. C. (Org.). *A (des) construção do corpo*. Blumenau: Edifurb, 2001. p. 61-100.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Censo demográfico 2000 – características da população e dos domicílios – resultados do universo*. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2000/>>. Acesso em: 25 mar. 2006.

KRAUS, H. P. Reservation of physical fitness. In: HARRIS, R.; FRANKEL, L. J.; HARRIS, S. *Guide to fitness after fifty*. New York: Plenum, 1997.

LACOCQUE, P. E. Obesidade. In: CRAIG, R. J. (Org.). *Entrevista clínica e diagnóstica*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1991. p. 249-281.

LABRE, M. P. Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*, New York, v. 30, n. 4, p. 233-242, 2002.

LEITE, P. F. *Aptidão física esporte e saúde: prevenção e reabilitação*. São Paulo: Papirus, 1990.

LOBO FILHO, S. *A concepção biologicista na educação física: o discurso do corpo e suas relações do saber e do poder*. 2003. 247 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, MS, 2003.

LOPES, O. C. *A medicina no tempo: notas de história de medicina*. São Paulo: Melhoramento, 1970.

MACHADO, A. A. (Org.). *Psicologia do esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Ápice, 1997.

MADRIGAL-FRITSCH, H. et al. Percepción de la imagen corporal como aproximación cualitativa al estado de nutrición. *Salud Pública de México*, México, v. 41, n. 6, p. 479-86, 1999.

MARIAS, J. *O tema do Homem*. São Paulo: Duas Cidades, 1977.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. *A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos*. São Paulo: Moraes, 1989.

MATARUNA, L. Imagem corporal: noções e definições. *Revista Digital*, Buenos Aires, año 10, n. 71, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm>>. Acesso em: 30 jan. 2007.

McARDLE, W.; KATCH, F. I. *Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

McCABE, M. P.; RICCIARDELLI, L. A. Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, London, v. 56, n. 6, p. 675-685, 2003.

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

MELLO, M. T.; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*, São Paulo, v. 6, n. 4, p. 119-124, 2000.

MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Freitas Bastos, 1971.

MONTEIRO, P. M. *Envelhecer-história, encontros, transformações*. São Paulo: Autêntica, 2001.

MORETTI, E.; ROVANI, I. M. Os sentimentos das adolescentes em relação à imagem corporal. *Revista Médica HSVP*, Passo Fundo, v. 7, n. 16, p. 24-30, 1995.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.

NIEMAN, D. C. *Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como medicamento*. São Paulo: Manole, 1999.

NORTH, T. C.; McCULLAGH, P.; TRAN, Z. V. Effect of exercise on depression. *Exercise and Sport Sciences*, v. 18, p. 379-415, 1990.

NOVAES, J. V.; VILHENA, J. De Cinderela a mora torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. *Interações*, São Paulo, v. 8, n. 15, p. 9-36, 2003.

NUNES FILHO, N. *Eroticamente humano*. Piracicaba: Unimep, 1994.

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas: Papirus, 2004.

OLIVIER, G. G. F. *Imagens da beleza: o dilema de Paris*. 1999. 192 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas, 1999.

_____. *Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*. 1995. 156 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas, 1995.

ORLANDI, E. P. *Análise de discurso: princípios e procedimentos*. Campinas: Pontes, 2000.

PALMA, A. Educação física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros modos de olhar. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 23-39, 2001.

- PEDROLO, F. T.; ZAGO, M. M. F. O enfrentamento dos familiares à imagem corporal alterada do laringectomizado. *Revista Brasileira de Cancerologia*, São Paulo, v. 48, n. 1, p. 49-56, 2002.
- PENNA, L. *O corpo na individuação feminina*. 1986. 209 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1986.
- PESA, J. A.; SYRE, T. R.; JONES, E. Psychosocial differences associated with body weight among female adolescents: The importance of body image. *Journal of Adolescent Health*, New York, v. 26, n. 5, p. 330-337, 2000.
- PITANGA, F. J. G. *Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. *Exercício na saúde e na doença*. Rio de Janeiro: Médica e Científica, 1993.
- RABELO, L. M.; MARTINEZ, T. L. R. Obesidade e risco para doenças cardiovasculares. In: FISBERG, M. (Org.). *Atualização em obesidade na infância e adolescência*. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 41-45.
- ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. O. *Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde*. São Paulo: Phorte, 2002.
- ROMA, F.; LEBRE, E.; VASCONCELOS, O. A satisfação com a imagem corporal e a propensão para as desordens alimentares em praticantes de ginástica rítmica. In: CONGRESSO INTERNACIONAL MULHERES E DESPORTO, 2., 2003, Porto. *Anais...* Lisboa: Associação Portuguesa Mulher e Desporto, Faculdades de Ciências do desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2003. p. 8-10.
- ROSS, E. C.; van WILLINGEN, M. Education and the subjective quality of life. *Journal of Health and Social Behavior*, Albany, NY, v. 38, n. 3, p. 275-297, 1997.
- RUSSO, R. T.; TOLEDO, M. H. C. Corpo sujeito. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, v. 6, n. 9, p. 6-15, 2006.
- RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.
- SANTIN, S. *Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade*. Ijuí: Unijuí, 1987.
- SANTOS, F. J. A.; SANCHEZ, J. C. G. La medicina complementaria en el mundo. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*, México, v. 12, n. 4, p. 91-99, 2000.
- SCHILDER, P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SCLIAR, M. *Do mágico ao social: a trajetória da saúde pública*. Porto Alegre: L&PM, 1987.

- SILVA, C. R. *A influência da atividade física regular na qualidade de vida da população participante do Projeto Descobrindo Talentos*. 2006. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal. Campo Grande, MS, 2006.
- SILVA, J. V. P. *Crescimento, habilidades motoras básicas e cotidiano infantil de crianças de Campo Grande - MS*. 2006. 186 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2006.
- SILVA, S. A. P. S. Educação física: um fenômeno que se desvela. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 58-68, 2004.
- SOARES, C. L. *Imagens da educação do corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX*. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2002.
- STUNKARD, A. J.; SOBAL, J. Psychological consequences of obesity. In: BROWNELL, S. K.; FAIRBURN, C. *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*. New York: Guilford, 1995. p. 5-7.
- SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte*. Belo Horizonte: UFMG, 1995.
- TAVARES, M. C. F. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole, 2003.
- TOSI, S. M. V. D. *Imagem corporal de toxicômanos e esquizofrênicos*. 1994. 135 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1994.
- TRITSCHLER, K. A. *Medidas e avaliações em educação física e esporte de Barrow & McGee*. Barueri: Manole, 2003.
- VIEIRA, F. R. *Efeitos das atividades físicas em academias na imagem corporal dos obesos*. 2004. 152 f. Dissertação (Mestrado em Psicomotricidade) – Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2004.
- VIUNISKI, N. Epidemiologia da obesidade e síndrome plurimetabólica na infância e adolescência. In: DÂMASO, A. *Obesidade*. Rio de Janeiro: Medsi, 2003. p. 4-8.
- WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. *Fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole, 2001.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Geneva, 1997.

APÊNDICE A - Documentos utilizados na pesquisa

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome do projeto: “A Influência da Prática Regular de Atividade Física na Imagem Corporal: Imaginário ou Real”.

Nome do responsável pela pesquisa: Paulo Ricardo Martins Nunez.

Objetivo e justificativa: A pesquisa visa verificar a percepção da imagem corporal em praticantes de atividades físicas regulares, observada em seus depoimentos.

Eu, _____, idade: _____,
RG: _____ - SSP _____, declaro consentir em participar, sem nenhum gasto, da pesquisa científica intitulada, “A Influência da Prática Regular de Atividade Física na Imagem Corporal: Imaginário ou Real”, de autoria de Paulo Ricardo Martins Nunez, docente da Universidade Para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal (UNIDERP), na cidade de Campo Grande, MS, sob a orientação do Profa. Dra. Sonia Grubits, docente da Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), na cidade de Campo Grande, MS.

Tenho ciência de que minha participação consistirá em responder a uma pergunta e que as respostas serão analisadas sem a minha identificação.

Entrevistado (a): _____ Assinatura:

Entrevistador (a) Nome:

Assinatura:.....

Responsável pela pesquisa: Paulo Ricardo Martins Nunez
Telefone: (67) 3331-8630 / 9256-9696

Professor orientador: Profa. Dra. Sonia Grubits

Campo Grande, MS, de de 2007.

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR E DA INSTITUIÇÃO

Declaramos, por meio deste, que ao realizar esta pesquisa com a participante do Projeto Atividade Física e Esporte, todos os termos da Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde, serão cumpridos, de forma a garantir o completo sigilo dos dados, e a possibilidade de desistência da participação na pesquisa a qualquer momento.

Por ser verdade, comprometemo-nos,

Pesquisador responsável: Paulo Ricardo Martins Nunez

RG: 7032743119 / SSP-RS

Assinatura:

Orientadora: Profa. Dra. Sonia Grubits

Assinatura:

Campo Grande, MS, de de 2007.

DECLARAÇÃO

Eu, Paulo Ricardo Martins Nunez, declaro para os devidos fins estar ciente da Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde, e demais resoluções complementares que estabelecem as normas e diretrizes para o desenvolvimento de pesquisas com seres humanos.

.....
Paulo Ricardo Martins Nunez

APÊNDICE B – Resultados das análises ideográfica e nomotética

QUADRO 2 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 1

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
Procurei o Projeto por orientação médica já que tenho diabetes do tipo dois e sentia muitas dores nas pernas, para não ter que tomar remédio optei por fazer atividade física. Hoje estou gostando não só por ter controlado minha diabetes, mas também eliminei peso já que depois que tive minha filha engordei um pouco, então me sinto mais atraente, estou com meu corpo mais bonito, diminuindo meu quadril e barriga, apesar de não ter emagrecido o tanto que precisava. Agora sei da importância da Atividade Física na melhora da minha qualidade de vida e na minha beleza física.	<p>A1. Procurei o Projeto por orientação médica já que tenho diabetes do tipo dois e sentia muitas dores nas pernas, para não ter que tomar remédio optei por fazer atividade física.</p> <p>A2. Hoje estou gostando não só por ter controlado minha diabetes, mas também eliminei peso.</p> <p>A3. Já que depois que tive minha filha engordei um pouco.</p> <p>A4. Então me sinto mais atraente.</p> <p>A5. Estou com meu corpo mais bonito.</p> <p>A6. Diminuindo meu quadril e barriga.</p> <p>A7. Apesar de não ter emagrecido o tanto que precisava.</p> <p>A8. Agora sei da importância da Atividade Física na melhora da minha qualidade de vida.</p> <p>A9. Na minha beleza física.</p>	A Participante 1 procurou o Projeto por orientação médica por ser portadora de uma patologia que lhe proporcionava dores nas pernas, e para evitar a ingestão de remédios, optou pela atividade física. Atualmente controla a Diabetes e eliminou peso e medidas (quadril e barriga) já que uma gravidez havia alterado sua composição corporal. Mesmo ainda não estando no peso ideal, sente-se atraente, com o corpo bonito. Compreende a importância da atividade física na melhora da qualidade de vida e na sua imagem de beleza corporal.

QUADRO 3 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 2

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
<p>Procurei o Projeto por orientação médica, pois estava com Hipertensão ocasionada pelo estresse do meu serviço. Hoje já estou com minha pressão normalizada por causa da prática de atividade regular. Em relação ao meu corpo, me sinto bem, a atividade física me proporcionou a melhora no meu corpo, sobretudo firmando e eliminando gordura. Hoje eliminei medidas e peso e estou muito feliz com meu novo corpo e com minha saúde ótima. Estou me olhando no espelho com outros olhos, sou linda e passei a me amar mais.</p>	<p>A1. Procurei o Projeto por orientação médica, pois estava com Hipertensão ocasionada pelo estresse do meu serviço.</p> <p>A2. Em relação ao meu corpo, me sinto bem, a atividade física me proporcionou a melhora no meu corpo, sobretudo firmando e eliminando gordura.</p> <p>A3. Hoje eliminei medidas e peso e estou muito feliz com meu novo corpo e com minha saúde ótima.</p> <p>A4. Estou me olhando no espelho com outros olhos, sou linda e passei a me amar mais.</p>	<p>A Participante 2 procurou o projeto por orientação médica, devido a um estado de hipertensão gerada pelo stress no ambiente de trabalho. Atualmente normalizou a sua pressão arterial com a prática de atividade física. Em relação ao seu corpo sente-se bem, pois houve uma modificação estética. Eliminou medidas e peso, o que lhe deixou muito feliz, dando uma nova visão a sua imagem no espelho, fazendo com que se ame mais e sinta-se linda.</p>

QUADRO 4 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 3

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
Procurei o Projeto por orientação médica, pois tenho depressão ocasionada pela minha obesidade. Estou fazendo terapia por motivo de ter desencadeado uma compulsão alimentar e uso remédio antidepressivo: o fluxetina. Estava muito insatisfeita com meu corpo porque não parava de engordar e não tinha ânimo para fazer as aulas. Hoje estou me sentindo melhor, apesar de não ter emagrecido muito, mas já estou disposta para fazer as aulas e voltei a me sentir mais bonita e atraente apesar de ainda estar acima do peso, mas estou com meu corpo mais bonito do que antes. Já consigo me olhar no espelho sem ter culpa e isso me faz mais feliz.	<p>A1. Procurei o Projeto por orientação médica, pois tenho depressão ocasionada pela minha obesidade.</p> <p>A2. Estou fazendo terapia por motivo de ter desencadeado uma compulsão alimentar e uso remédio antidepressivo: o fluxetina.</p> <p>A3. Estava muito insatisfeita com meu corpo porque não parava de engordar e não tinha ânimo para fazer as aulas.</p> <p>A4. Hoje estou me sentindo melhor, apesar de não ter emagrecido muito, mas já estou disposta para fazer as aulas.</p> <p>A5. Voltei a me sentir mais bonita e atraente.</p> <p>A6. Apesar de ainda estar acima do peso.</p> <p>A7. Mas estou com meu corpo mais bonito do que antes.</p> <p>A8. Já consigo me olhar no espelho sem ter culpa e isso me faz mais feliz</p>	<p>A Participante 3 procurou o Projeto por orientação medica por depressão originada por sua obesidade. Faz terapia por ser compulsiva alimentar utilizando-se de medicamento antidepressivo. Sentia-se insatisfeita com seu corpo, sem ânimo para participar das aulas. Hoje sente-se melhor, embora não tenha alcançado ainda o seu peso ideal, sentindo-se mais feliz, mais bonita, e atraente. Afirma conseguir olhar-se no espelho sem culpa pelo corpo que possui.</p>

QUADRO 5 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 4

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
Procurei o projeto por conta própria por me sentir acima do meu peso, com dores nas costas e ansiedade. Faço as aulas com muita disposição, pois estou me sentindo muito bem. Meu corpo melhorou não sinto mais dores nas costas como antes e controlei minha ansiedade mesmo perdendo pouco peso, estou mais vaidosa para cuidar do meu corpo e a minha mente. Quando faço atividade física me sinto mais bonita e atraente. Quero ainda ficar com o meu corpo mais perfeito, firme e bonito.	<p>A1. Procurei o projeto por conta própria por me sentir acima do meu peso, com dores nas costas e ansiedade.</p> <p>A2. Faço as aulas com muita disposição, pois estou me sentindo muito bem.</p> <p>A3. Meu corpo melhorou não sinto mais dores nas costas como antes e controlei minha ansiedade mesmo perdendo pouco peso.</p> <p>A4. Estou mais vaidosa para cuidar do meu corpo e a minha mente.</p> <p>A5. Quando faço atividade física me sinto mais bonita e atraente.</p> <p>A6. Quero ainda ficar com o meu corpo mais perfeito, firme e bonito.</p>	A Participante 4 procurou o Projeto por iniciativa própria, por excesso de peso, ansiedade e dores nas costas. Participa das aulas com disposição, sentindo-se muito bem. Conseguiu controlar a ansiedade, diminuiu peso corporal, e eliminou as dores. Sente-se mais vaidosa, associando o cuidado do corpo e da mente. Participar da atividade física torna-a mais bonita e atraente, desejando tornar seu corpo mais perfeito, firme e bonito.

QUADRO 6 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 5

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
Procurei o Projeto a pedido do meu medico ortopedista, por causa de uma distensão no joelho a partir desse problema passei a freqüentar as aulas no projeto regularmente. Através da atividade física melhorei um problema físico e também no aspecto psicológico, que foi notado pelo meu neurologista, que diminuiu meus medicamentos controlados, já que sofria de <i>stress</i> . Hoje tenho meu corpo mais definido e bonito graças à atividade física. Quando faço as aulas me sinto mais atraente, bonita e animada para não desistir das aulas. Cada aula é uma conquista para as metas que estabeleci em relação ao meu corpo: emagrecer, firmar e ser feliz.	<p>A1. Procurei o Projeto a pedido do meu medico ortopedista, por causa de uma distensão no joelho a partir desse problema passei a freqüentar as aulas no projeto regularmente.</p> <p>A2. Através da atividade física melhorei um problema físico e também no aspecto psicológico, que foi notado pelo meu neurologista, que diminuiu meus medicamentos controlados, já que sofria de <i>stress</i>.</p> <p>A3. Hoje tenho meu corpo mais definido e bonito graças à atividade física.</p> <p>A4. Quando faço as aulas me sinto mais atraente, bonita e animada para não desistir das aulas.</p> <p>A5. Cada aula é uma conquista para as metas que estabeleci em relação ao meu corpo: emagrecer, firmar e ser feliz.</p>	A Participante 5 procurou o Projeto por orientação do médico ortopedista. Sua participação nas aulas eliminou sua patologia ortopédica, neurológica, melhorando os aspectos físicos do seu corpo. Ao participar das aulas, sente-se mais bonita e atraente e isso a anima para não desistir da sua participação. Estabeleceu metas para seu corpo: firmar, emagrecer e ser feliz.

QUADRO 7 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 6

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
Procurei o Projeto porque estava com minha auto-estima baixa causada em razão da minha separação e também para manter o meu peso e minha saúde. Não me olhava no espelho, pois me sentia uma mulher triste e feia. Hoje estou muito feliz com meu corpo mais definido e graças a atividade física resgatei minha auto-estima. Durante as aulas me sinto feliz e vejo como sou uma mulher linda e mais atraente quando me olho no espelho, até mais sensual. Aprendi que devemos nos cuidar para nós mesmas.	<p>A1. Procurei o Projeto porque estava com minha auto-estima baixa causada em razão da minha separação.</p> <p>A2. E também para manter o meu peso e minha saúde.</p> <p>A3. Não me olhava no espelho, pois me sentia uma mulher triste e feia.</p> <p>A4. Hoje estou muito feliz com meu corpo mais definido.</p> <p>A5. E graças a atividade física resgatei minha auto-estima.</p> <p>A6. Durante as aulas me sinto feliz.</p> <p>A7. Vejo como sou uma mulher linda e mais atraente quando me olho no espelho.</p> <p>A8. Até mais sensual.</p> <p>A9. Aprendi que devemos nos cuidar para nós mesmas.</p>	A Participante 6 procurou o projeto por sentir-se com uma baixa estima, causada por uma separação conjugal, e, paralelamente manter o seu peso e sua saúde. Não se olhava mais no espelho por sentir-se triste e feia, porém, com a prática da atividade física, sente seu corpo mais definido e resgatou sua auto-estima e amor próprio. Sente-se feliz durante as aulas, e se vê como uma mulher linda, atraente e mais sensual ao refletir-se no espelho.

QUADRO 8 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 7

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
Procurei o Projeto por estar obesa, sou uma pessoa muito ansiosa e não tinha animo para nada, nem me olhava mais no espelho. Com a atividade física comecei a emagrecer, hoje eu vejo o quanto meu corpo melhorou. Durante as aulas não canso mais como antes e não tenho mais vergonha, me acho uma gordinha linda. A atividade física me proporcionou esta segurança e agora já me sinto uma mulher atraente e com libido.	<p>A1. Procurei o Projeto por estar obesa, sou uma pessoa muito ansiosa e não tinha ânimo para nada.</p> <p>A2. Nem me olhava mais no espelho.</p> <p>A3. Com a atividade física comecei a emagrecer.</p> <p>A4. Hoje eu vejo o quanto meu corpo melhorou.</p> <p>A5. Durante as aulas não em canso mais como antes e não tenho mais vergonha.</p> <p>A6. Me acho uma gordinha linda.</p> <p>A7. A atividade física me proporcionou esta segurança</p> <p>A8. Agora já me sinto uma mulher atraente.</p> <p>A9. E com libido.</p>	A Participante 7 encontrava-se em um estado de obesidade. Declara-se uma pessoa ansiosa e sem ânimo para nada, nem mesmo se olhar no espelho. Com a atividade física regular emagreceu e sente seu corpo melhor. Não sente mais vergonha do corpo que possui e se intitula uma “gordinha linda”. Sente-se atraente e com sua libido despertada pela segurança que sente proporcionada pela prática da atividade física.

QUADRO 9 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 8

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
<p>Procurei o Projeto por conta própria, sempre fui uma pessoa sedentária, não tinha noção do que a atividade física poderia trazer de benefícios para minha vida. Quando comecei as aulas eu me sentia muito cansada. Hoje percebo que meu corpo responde bem as atividades e estou com o corpo mais definido e bonito, sem falar a saúde que melhorou muito.</p> <p>Minhas medidas diminuíram no quadril, barriga e seios, isso me fez ter um corpo de violão, coisa que nunca tive antes de participar das atividades do projeto.</p>	<p>A1. Procurei o Projeto por conta própria, sempre fui uma pessoa sedentária, não tinha noção do que a atividade física poderia trazer de benefícios para minha vida.</p> <p>A2. Quando comecei as aulas eu me sentia muito cansada. Hoje percebo que meu corpo responde bem as atividades.</p> <p>A3. Estou como corpo mais definido e bonito, sem falar a saúde que melhorou muito.</p> <p>A4. Minhas medidas diminuíram no quadril, barriga e seios.</p> <p>A5. Isso me fez ter um corpo de violão.</p> <p>A6. Coisa que nunca tive antes de participar das atividades do projeto.</p>	<p>A Participante 8 buscou o Projeto por iniciativa própria, pois era sedentária, sem conhecimento sobre os benefícios que a atividade física poderia proporcionar a sua vida. Hoje sente-se mais disposta e com seu corpo mais definido e bonito, com uma boa saúde. Sente que suas medidas de quadril, barriga e seios diminuíram, dando-lhe o formato de um violão. Forma esta nunca alcançada.</p>

QUADRO 10 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 9

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
<p>Procurei o Projeto por orientação da minha nutricionista já que tinha hipertensão por ser uma pessoa sedentária e estava muito acima do peso, praticamente uma senhora redonda. Mas estou muito feliz agora, normalizei minha pressão e eliminei peso. Estou me olhando com outros olhos porque tenho o corpo mais bonito. Estou mais animada até no meu casamento, porque tinha vergonha do meu corpo. Durante as atividades me sinto com uma sensação de bem-estar com meu corpo e com minha vida íntima, já que não sinto mais vergonhas e melhorou meu relacionamento com meu marido.</p>	<p>A1. Procurei o Projeto por orientação da minha nutricionista já que tinha hipertensão por ser uma pessoa sedentária.</p> <p>A2. Estava muito acima do peso, praticamente uma senhora redonda.</p> <p>A3. Mas estou muito feliz agora, normalizei minha pressão e eliminei peso.</p> <p>A4. Estou me olhando com outros olhos porque tenho o corpo mais bonito.</p> <p>A5. Estou mais animada até no meu casamento, porque tinha vergonha do meu corpo.</p> <p>A6. Durante as atividades me sinto com uma sensação de bem-estar com meu corpo</p> <p>A7. Com minha vida íntima, já que não sinto mais vergonhas.</p> <p>A8. Melhorou meu relacionamento com meu marido.</p>	<p>A Participante 9 buscou o Projeto por orientação de profissional da nutrição, por ser hipertensa, sedentária e estar muito acima do peso corporal, associando sua imagem a uma forma circular. Sente-se feliz por ter normalizado sua pressão arterial e eliminado peso. Olha-se com outros olhos por sentir-se mais bonita, o que lhe proporcionou motivação na sua relação matrimonial, eliminando a vergonha que sentia do corpo antigo. As atividades proporcionam sensação de bem-estar com seu corpo e sua vida íntima, melhorando o seu relacionamento com o esposo.</p>

QUADRO 11 - Redução fenomenológica do discurso da Participante 10

Discurso Bruto	Asserções	Discurso Articulado
<p>Procurei o projeto por conta própria a minha intenção foi de fazer atividade física para me sentir bem. Estou com meu corpo ótimo, mas não sou uma pessoa muito exigente tento sempre estar bem, tenho na minha mente que o corpo e um cartão de visita para tudo, não sou um verdadeiro padrão de beleza, mas tento manter a forma e para isso tenho à atividade física e a nutrição como meus aliados para um corpo legal. Amo fazer atividade física, quando faço as aulas sinto uma sensação de bem estar, fico mais animada para continuar na luta para estar bem e envelhecer com muita disposição. Hoje me sinto uma pessoa mais atraente e saudável fisicamente</p>	<p>A1. Procurei o projeto por conta própria a minha intenção foi de fazer atividade física para me sentir bem.</p> <p>A2. Estou com meu corpo ótimo, mas não sou uma pessoa muito exigente tento sempre estar bem.</p> <p>A3. Tenho na minha mente que o corpo e um cartão de visita para tudo.</p> <p>A4. Não sou um verdadeiro padrão de beleza, mas tento manter a forma e para isso tenho à atividade física e a nutrição como meus aliados para um corpo legal.</p> <p>A5. Amo fazer atividade física, quando faço as aulas sinto uma sensação de bem estar.</p> <p>A6. Fico mais animada para continuar na luta para estar bem e envelhecer com muita disposição.</p> <p>A7. Hoje me sinto uma pessoa mais atraente e saudável fisicamente.</p>	<p>A Participante 10 procurou o Projeto por intenção própria, buscando a atividade física para sentir-se bem. Esta com o corpo em um padrão considerado por ela como ótimo, mas julga-se não exigente, tentando estar sempre bem. Julga o corpo um cartão de visita para tudo, reconhece não ser um “verdadeiro padrão de beleza”, mas tenta manter a forma associando atividade física e nutrição como aliados para um corpo ideal. Tem prazer em realizar a atividade física e sente-se uma pessoa mais atraente e saudável fisicamente.</p>

QUADRO 12 - Convergências temáticas – participante 1

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P1.A1	Procurei o Projeto por orientação médica já que tenho diabetes do tipo dois e sentia muitas dores nas pernas, para não ter que tomar remédio optei por fazer atividade física.	Orientação médica	Encontrando a atividade física
P1.A2	Hoje estou gostando não só por ter controlado minha diabetes, mas também eliminei peso.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P1.A3	Já que depois que tive minha filha engordei um pouco.	Perda da imagem corporal ideal	Desencantando-se com o corpo
P1.A4	Então me sinto mais atraente.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P1.A5	Estou com meu corpo mais bonito.	Encontro com a estética idealizada	Re-encantando-se com o corpo
P1.A6	Diminuindo meu quadril e barriga.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo
P1.A7	Apesar de não ter emagrecido o tanto que precisava.	Consciência do ideal	Idealizando o corpo
P1.A8	Agora sei da importância da atividade física na melhora da minha qualidade de vida.	Saúde e Bem-estar	Efeitos da atividade física
P1.A9	Na minha beleza física.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo

QUADRO 13 - Convergências temáticas – participante 2

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P2.A1	Procurei o Projeto por orientação médica, pois estava com hipertensão ocasionada pelo estresse do meu serviço.	Orientação médica	Encontrando a atividade física
P2.A2	Em relação ao meu corpo me sinto bem, a atividade física me proporcionou a melhora no meu corpo, sobretudo firmando e eliminando gordura.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P2.A3	Hoje eliminei medidas e peso.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo
P2.A4	E estou muito feliz com meu novo corpo.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P2.A5	E com minha saúde ótima.	Saúde e Bem-estar	Efeitos da atividade física
P2.A6	Estou me olhando no espelho com outros olhos.	Encontro com a estética idealizada	Re-encantando-se com o corpo
P2.A7	Estou linda e passei a me amar mais.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física

QUADRO 14 - Convergências temáticas – participante 3

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P3.A1	Procurei o Projeto por orientação médica, pois tenho depressão ocasionada pela minha obesidade.	Orientação médica	Encontrando a atividade física
P3.A2	Estou fazendo terapia por motivo de ter desencadeado uma compulsão alimentar e uso remédio antidepressivo: o fluxetina.	Patologia manifestada	Encontrando a atividade física
P3.A3	Estava muito insatisfeita com meu corpo porque não parava de engordar e não tinha ânimo para fazer as aulas.	Perda da imagem corporal ideal	Deencantando-se com o corpo
P3.A4	Hoje estou me sentindo melhor.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P3.A5	Apesar de não ter emagrecido muito.	Consciência do ideal	Idealizando o corpo
P3.A6	Mas já estou disposta para fazer as aulas.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P3.A7	Voltei a me sentir mais bonita e atraente.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P3.A8	Apesar de ainda estar acima do peso.	Consciência do ideal	Idealizando o corpo
P3.A9	Mas estou com meu corpo mais bonito do que antes.	Encontro com a estética idealizada	Re-encantando-se com o corpo
P3.A10	Já consigo me olhar no espelho sem ter culpa e isso me faz mais feliz.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo

QUADRO 15 - Convergências temáticas – participante 4

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P4.A1	Procurei o projeto por conta própria por me sentir acima do meu peso, com dores nas costas e ansiedade.	Iniciativa própria	Encontrando a atividade física
P4.A2	Faço as aulas com muita disposição, pois estou me sentindo muito bem.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P4.A3	Meu corpo melhorou não sinto mais dores nas costas como antes e controlei minha ansiedade mesmo perdendo pouco peso.	Consciência do ideal	Idealizando o corpo
P4.A4	Estou mais vaidosa para cuidar do meu corpo e a minha mente.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P4.A5	Quando faço atividade física me sinto mais bonita e atraente.	Encontro com a estética idealizada	Re-encantando-se com o corpo
P4.A6	Quero ainda ficar com o meu corpo mais perfeito, firme e bonito.	Busca pelo ideal estético	Idealizando o corpo

QUADRO 16 - Convergências temáticas – participante 5

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P5.A1	Procurei o Projeto a pedido do meu medico ortopedista, por causa de uma distensão no joelho a partir desse problema passei a frequentar as aulas no projeto regularmente.	Orientação médica	Encontrando a atividade física
P5.A2	Através da atividade física melhorei um problema físico e também no aspecto psicológico, que foi notado pelo meu médico, que diminuiu meus medicamentos controlados, já que sofria de stress.	Patologia manifestada	Encontrando a atividade física
P5.A3	Hoje tenho meu corpo mais definido e bonito graças à atividade física.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P5.A4	Quando faço as aulas me sinto mais atraente, bonita e animada para não desistir das aulas.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P5.A5	Cada aula é uma conquista para as metas que estabeleci e relação ao meu corpo: emagrecer, firmar e ser feliz.	Busca pelo ideal estético	Re-encantando-se com o corpo

QUADRO 17 - Convergências temáticas – participante 6

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P6.A1	Procurei o Projeto porque estava com minha auto-estima baixa causada em razão da minha separação	Iniciativa própria	Encontrando a atividade física
P6.A2	E também para manter o meu peso e minha saúde.	Saúde e Bem-estar	Efeitos da atividade física
P6.A3	Não me olhava no espelho, pois me sentia uma mulher triste e feia.	Perda da imagem corporal ideal	Desencantando-se com o corpo
P6.A4	Hoje estou muito feliz com meu corpo mais definido.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P6.A5	E graças a atividade física resgatei minha auto-estima.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P6.A6	Durante as aulas me sinto feliz.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P6.A7	vejo como sou uma mulher linda e mais atraente quando me olho no espelho.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo
P6.A8	Até mais sensual.	Auto-imagem sexual	Re-encantando-se com o corpo
P6.A9	Aprendi que devemos nos cuidar para nós mesmas.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física

QUADRO 18 - Convergências temáticas – participante 7

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P7.A1	Procurei o Projeto por estar obesa, sou uma pessoa muito ansiosa e não tinha animo para nada.	Patologia manifestada	Encontrando a atividade física
P7.A2	Nem me olhava mais no espelho.	Perda da auto-imagem	Desencantando-se com o corpo
P7.A3	Com a atividade física comecei a emagrecer.	Imagem corporal idealizada	Idealizando o corpo
P7.A4	hoje eu vejo o quanto meu corpo melhorou.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo
P7.A5	Durante as aulas não canso mais como antes e não tenho mais vergonha.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P7.A6	Me acho uma gordinha linda.	Consciência corporal	Idealizando o corpo
P7.A7	A atividade física me proporcionou esta segurança.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P7.A8	Agora já me sinto uma mulher atraente.	Encontro com a estética idealizada	Re-encantando-se com o corpo
P7.A9	E com libido.	Auto-imagem sexual	Re-encantando-se com o corpo

QUADRO 19 - Convergências temáticas – participante 8

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P8.A1	Procurei o Projeto por conta própria, sempre fui uma pessoa sedentária, não tinha noção do que a atividade física poderia trazer de benefícios para minha vida.	Iniciativa própria	Encontrando a atividade física
P8.A2	Quando comecei as aulas, eu me sentia muito cansada. Hoje percebo que meu corpo responde bem às atividades.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P8.A3	Estou como corpo mais definido e bonito, sem falar a saúde, que melhorou muito.	Encontro com a Estética idealizada	Re-encantando-se com o corpo
P8.A4	Minhas medidas diminuíram no quadril, barriga e seios.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo
P8.A5	Isso me fez ter um corpo de violão.	Imagem corporal idealizada	Idealizando o corpo
P8.A6	Coisa que nunca tive antes de participar das atividades do projeto.	Consciência corporal	Re-encantando-se com o corpo

QUADRO 20 - Convergências temáticas – participante 9

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P9.A1	Procurei o Projeto por orientação da minha nutricionista já que tinha hipertensão por ser uma pessoa sedentária	Orientação médica	Encontrando a atividade física
P9.A2	Estava muito acima do peso, praticamente uma senhora redonda.	Consciência corporal	Re-encantando-se com o corpo
P9.A3	Mas estou muito feliz agora, normalizei minha pressão e eliminei peso.	Resultados positivos	Efeitos da atividade física
P9.A4	Estou me olhando com outros olhos porque tenho o corpo mais bonito.	Imagem corporal real	Re-encantando-se com o corpo
P9.A5	Estou mais animada até no meu casamento, porque tinha vergonha do meu corpo.	Auto-imagem sexual	Re-encantando-se com o corpo
P9.A6	Durante as atividades me sinto com uma sensação de bem-estar com meu corpo	Saúde e Bem-estar	Efeitos da atividade física
P9.A7	Com minha vida íntima, já que não sinto mais vergonha.	Auto-imagem sexual	Re-encantando-se com o corpo
P9.A8	Melhorou meu relacionamento com meu marido.	Auto-imagem sexual	Re-encantando-se com o corpo

QUADRO 21 - Convergências temáticas – participante 10

Unidades de significação			Confluências temáticas - categorias abertas
Código	Asserções	Temáticas	
P10.A1	Procurei o projeto por conta própria a minha intenção foi de fazer atividade física para me sentir bem.	Iniciativa própria	Encontrando a atividade física
P10.A2	Estou com meu corpo ótimo, mas não sou uma pessoa muito exigente tento sempre estar bem.	Consciência corporal	Re-encantando-se com o corpo
P10.A3	Tenho na minha mente que o corpo é um cartão de visita para tudo.	Imagem corporal idealizada	Idealizando o corpo
P10.A4	Não sou um verdadeiro padrão de beleza, mas tento manter a forma e para isso tenho a atividade física e a nutrição como meus aliados para um corpo legal.	Consciência corporal	Re-encantando-se com o corpo
P10.A5	Amo fazer atividade física, quando faço as aulas, sinto uma sensação de bem estar.	Saúde e Bem-estar	Efeitos da atividade física
P10.A6	Fico mais animada para continuar na luta para estar bem e envelhecer com muita disposição.	Auto-estima recuperada	Efeitos da atividade física
P10.A7	Hoje me sinto uma pessoa mais atraente e saudável fisicamente.	Resultado positivo	Efeitos da atividade física

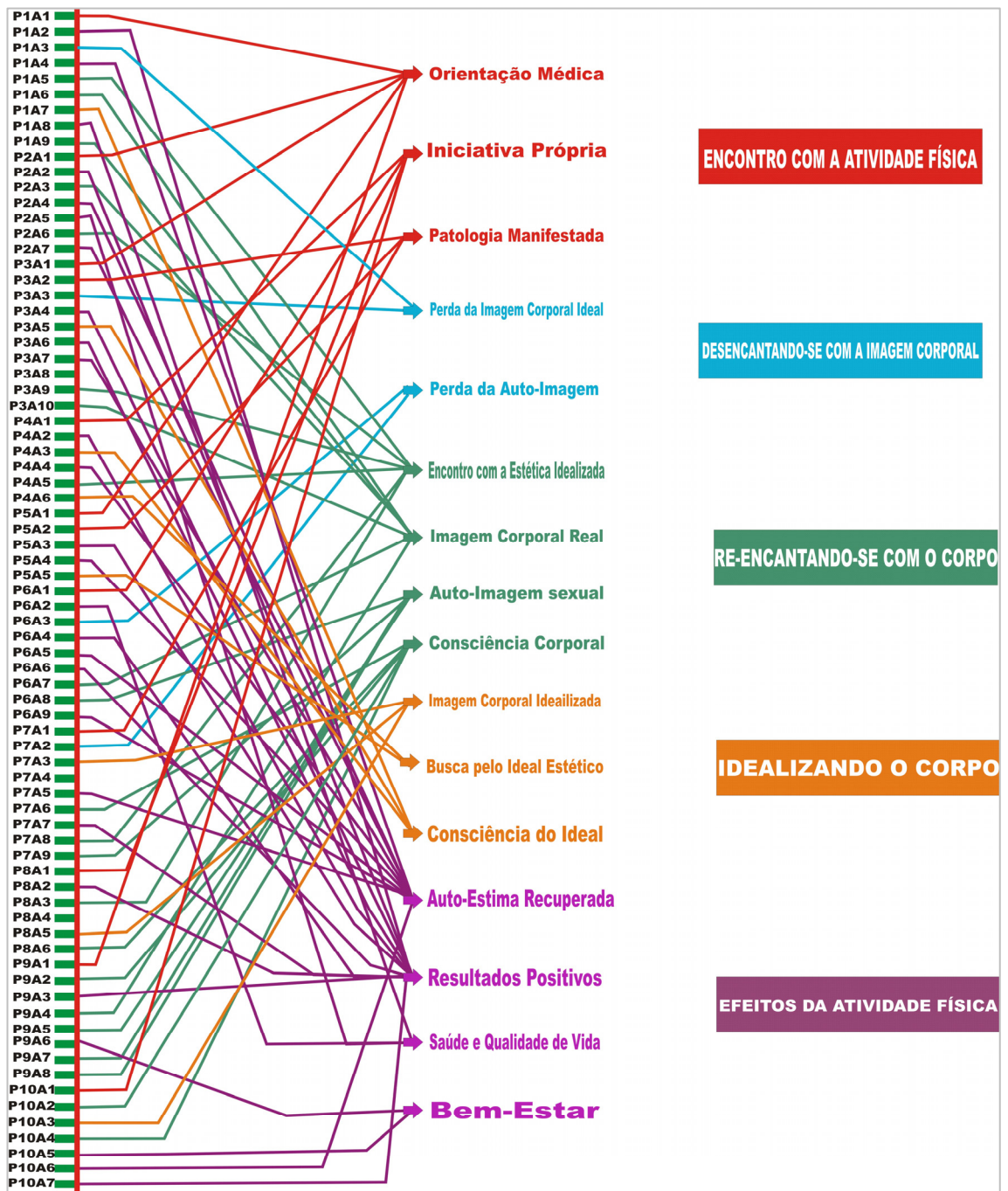


GRÁFICO 1 - Categorias abertas.

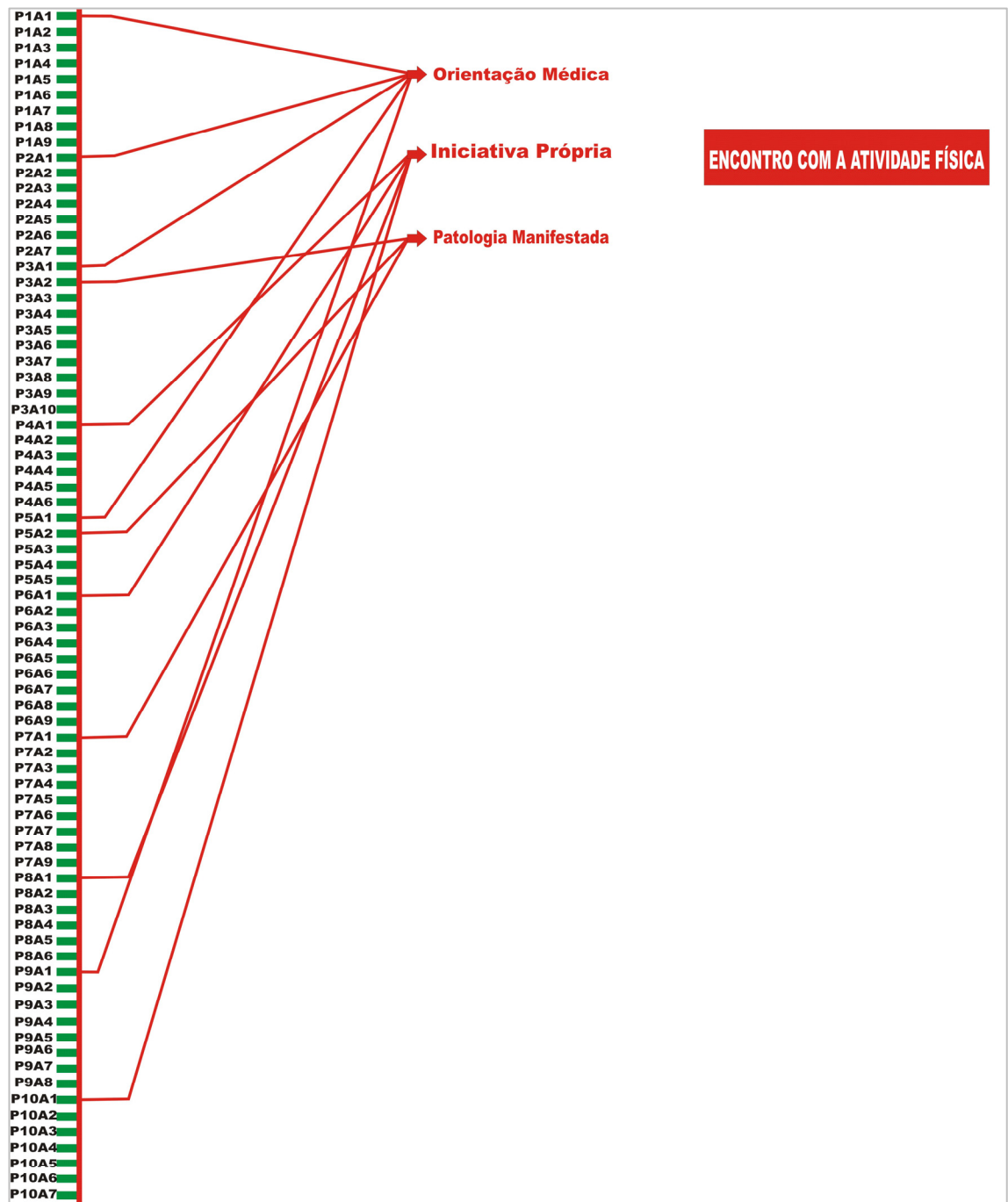


GRÁFICO 2 - Categoria aberta 1.

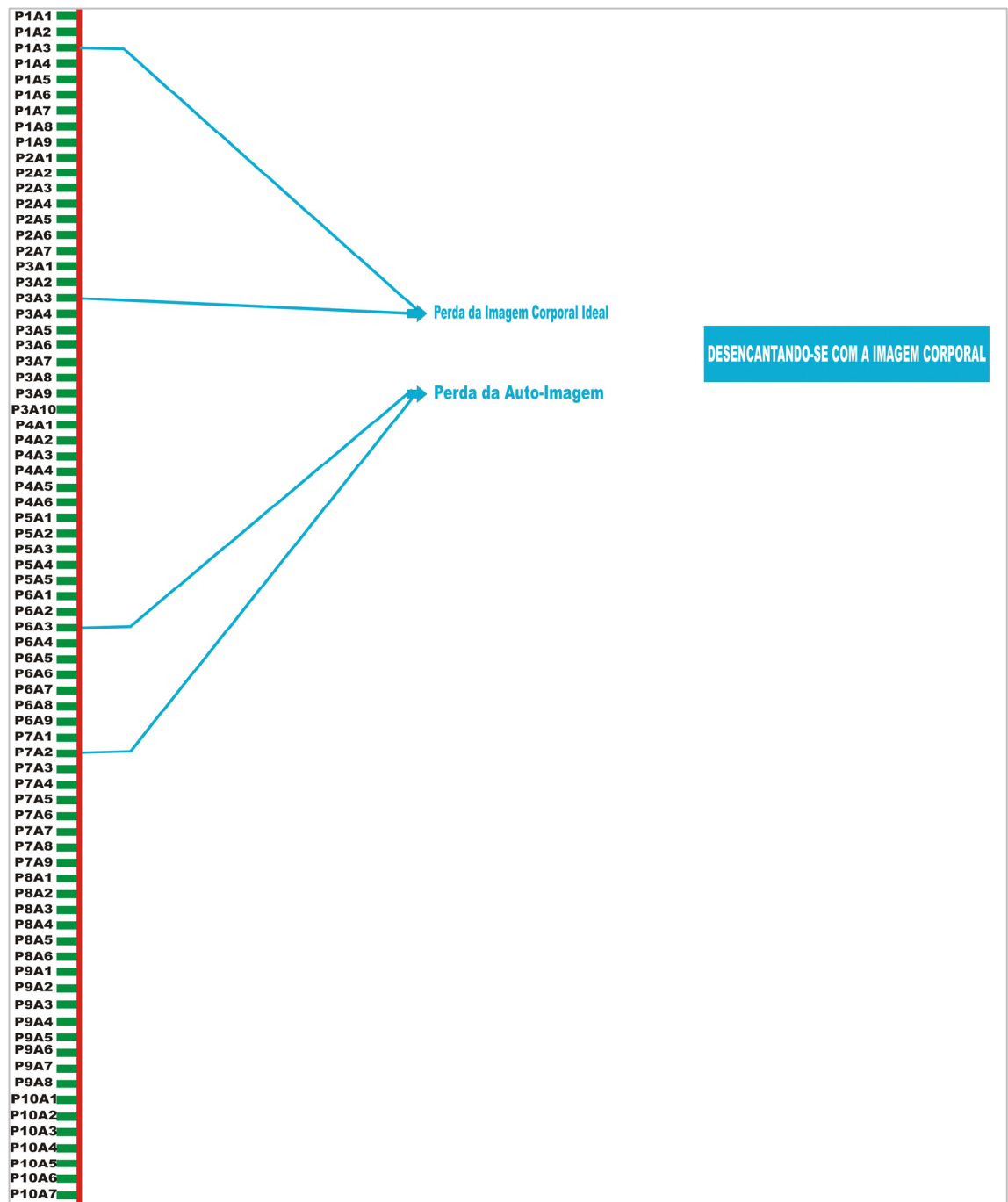


GRÁFICO 3 - Categoria aberta 2.

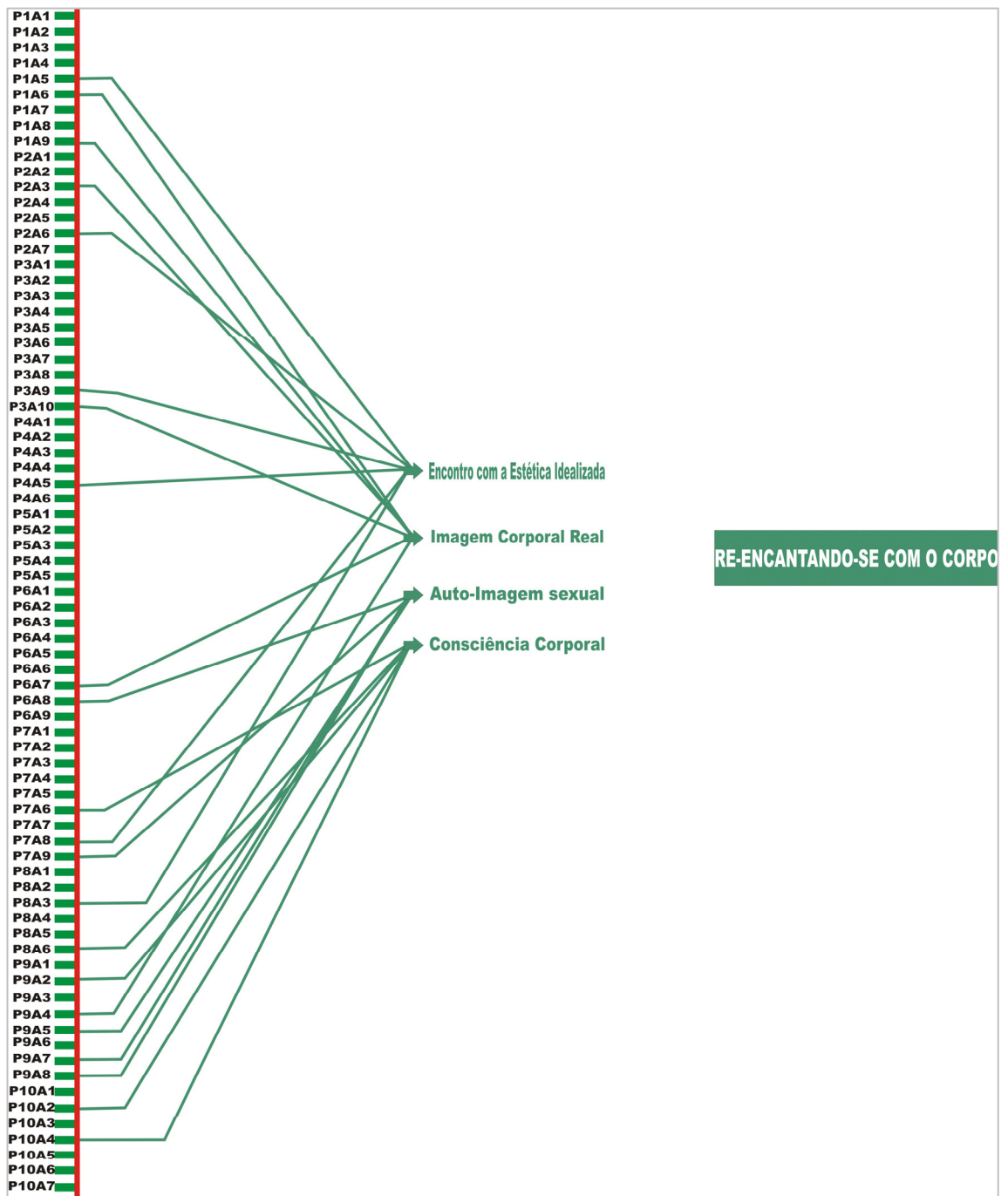


GRÁFICO 4 - Categoria aberta 3.

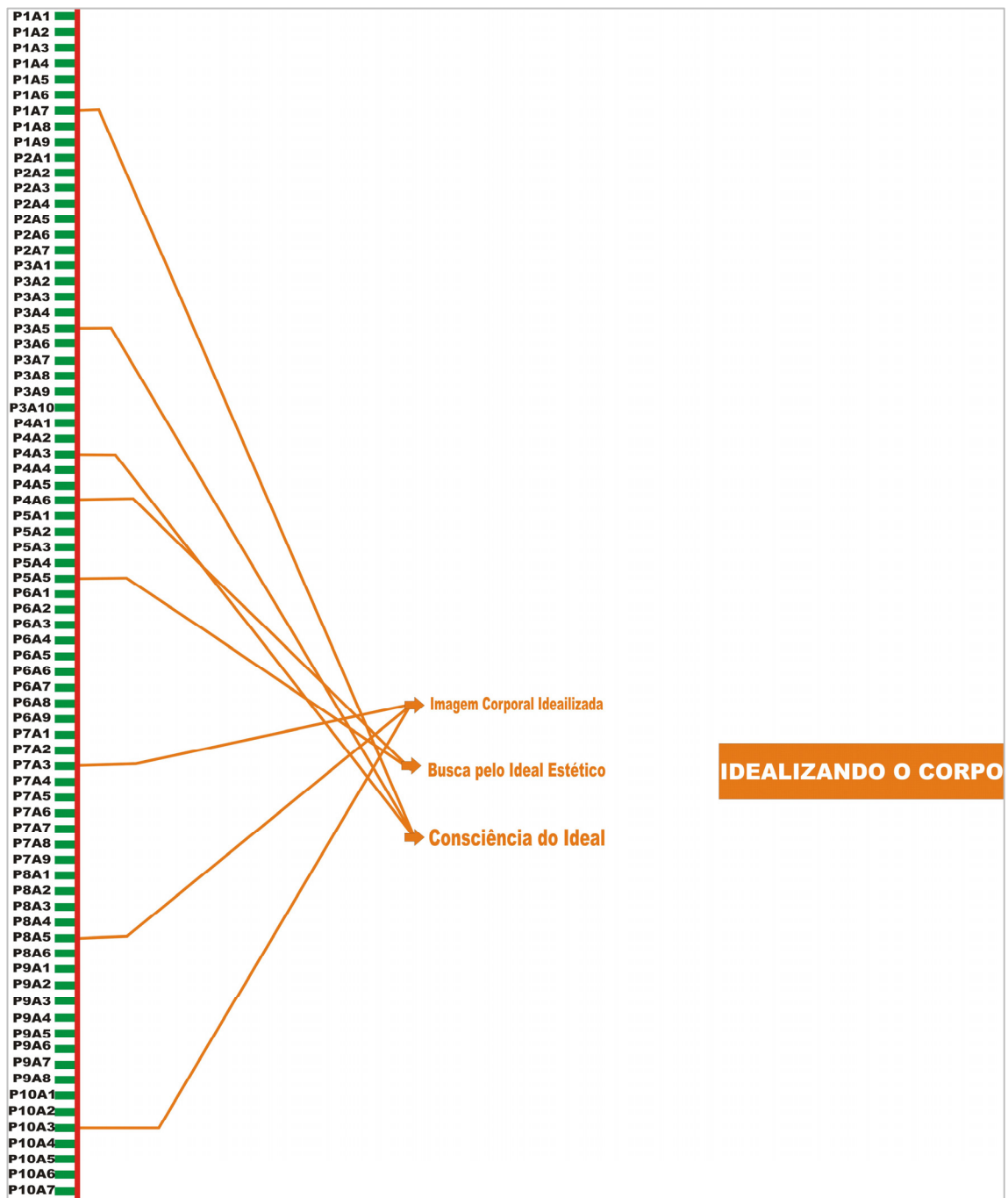


GRÁFICO 5 - Categoria aberta 4.

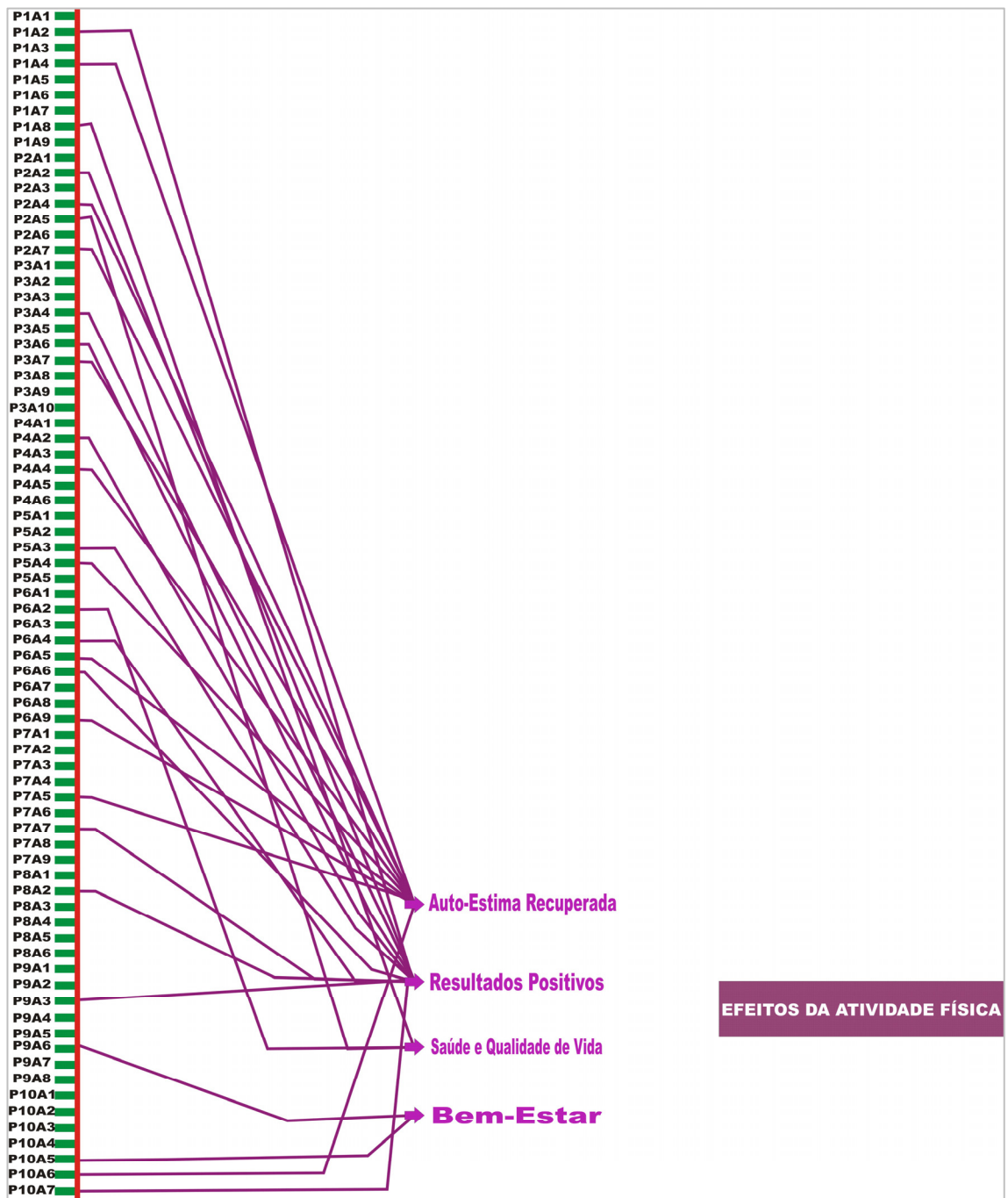


GRÁFICO 6 - Categoria aberta 5.

Declaração do Comitê de Ética




Missão Salesiana de Mato Grosso
Universidade Católica Dom Bosco
Instituição Salesiana de Educação Superior

DECLARAÇÃO

Declaramos, para fins de direito, que o projeto “A Influencia da Prática Regular de Atividade Física na Imagem Corporal: Imaginário ou Real” protocolo sob o nº. 039/2007A, de responsabilidade de Paulo Ricardo Martins Nunez, sendo orientado pela Professora Dra. Sonia Grubits, após análise do Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Católica Dom Bosco CEP/UCDB e encaminhamento para a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa/CONEP, foi considerado aprovado sem restrições.

Campo Grande, 09 de Julho de 2007.


Adir Casaro Nascimento
Presidente do CEP, em exercício