

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

Guilherme Fernando Silva Godoi

**EMAGRECIMENTO, IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA:
UM ESTUDO DE CASO**

GOIÂNIA
2019

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR
VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE
GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC nº 1204/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG):

Nome completo do autor: **Guilherme Fernando Silva Godoi**

Título do trabalho: **EMAGRECIMENTO, IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA:
UM ESTUDO DE CASO**

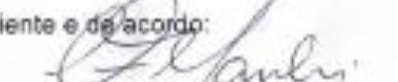
2. Informações de acesso ao documento:

Concorda com a liberação total do documento SIM NÃO¹

Havendo concordância com a disponibilização eletrônica, toma-se imprescindível o envio do(s) arquivo(s) em formato digital PDF do TCCG.


(Guilherme Fernando Silva Godoi)²

Ciente e de acordo:


(Francisco Luiz de Marchi Neto)²

Data: 18 / 12 / 2019

¹ Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. A extensão deste prazo suscita justificativa junto à coordenação do curso. Os dados do documento não serão disponibilizados durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

² As assinaturas devem ser originais sendo assinadas no próprio documento, imagens coladas não serão aceitas.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

Guilherme Fernando Silva Godoi

**EMAGRECIMENTO, IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA:
UM ESTUDO DE CASO**

Monografia apresentada para conclusão de curso de licenciatura no Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Goiás. Sob orientação do Prof. Me. Francisco Luiz de Marchi Neto.

GOIÂNIA
2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Godoi, Guilherme Fernando Silva
EMAGRECIMENTO, IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA: UM ESTUDO DE CASO [manuscrito] / Guilherme Fernando Silva Godoi. 2019.
x11, 41 f.

Orientador: Profa. Francisco Luiz de Marchi Neto .
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Cidade de Goiás, 2019.

1. Imagem Corporal. . 2. Autoestima. 3. Obesidade.. 4. Emagrecimento. I. , Francisco Luiz de Marchi Neto, orient. II. Título.

CDU 796

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DA MONOGRAFIA

EMAGRECIMENTO, IMAGEM CORPORAL

E AUTOESTIMA:

UM ESTUDO DE CASO

GUILHERME FERNANDO SILVA GODOI


Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás, sob orientação do(a) Prof. Me. Francisco Luiz de Marchi Neto

Goiânia-Goiás, 12/12/2019




Prof. Me. Francisco Luiz de Marchi Neto (Orientador)

Aprovada (X) Não Aprovada ()



Prof. Dr. Anderson de Brito Rodrigues

Aprovada (X) Não Aprovada ()



Prof. Dr. Tadeu João Ribeiro Baptista

Aprovada (X) Não Aprovada ()

Resultado final: Aprovada (X) Não Aprovada ()

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me abençoar, me proteger, me dar saúde e me fazer entender que tudo tem seu tempo certo. A minha família inteira, muito obrigado por todo amor e paciência. Em especial, a minha mãe Marta pela cobrança e apoio, a minha avó Aparecida pelos cuidados diários comigo, ao meu avô Geraci por tudo que me ensinou, a minha mãe Aleandra, meu tio Gean e minha mãe Fernanda por todo auxílio e suporte, ao meu irmão Santana Filho por me ouvir em todos os momentos difíceis, ao meu padrasto Ubiratan, as minhas tias Nayara e Aline e meu padrinho Flávio por estarem sempre prontos para me ajudar em todas as circunstâncias, a minha irmã Isadora, minha afilhada Sofia e a minha prima Mariane pelo amor sincero de criança. Ao meu amigo Arthur Osório, companheiro de curso que se tornou um irmão para mim nessa longa jornada. Ao meu amigo, irmão e professor Luís Gabriel pelo apoio. A Universidade Federal de Goiás pela estrutura de ensino e a todos os professores que contribuíram para a minha formação. Ao meu orientador Prof. Me. Francisco Luiz de Marchi Neto por todos os ensinamentos que foram muito além da pesquisa e que levarei para a vida.

RESUMO

O presente trabalho discute a relação entre obesidade, exercício físico, imagem corporal e autoestima, conceituando e relacionando essas categorias. O referencial teórico de nosso trabalho intenta conceituar cada uma dessas categorias com o suporte de autores dos respectivos aspectos aqui citados. A problematização se constitui a partir de um sujeito que era obeso e hoje está magro, buscando esclarecer o caminho que o mesmo percorreu para atingir seu objetivo; bem como os sentimentos e sensações que sofreu durante esse período. Essa pesquisa questiona se emagrecer faz com que o sujeito melhore a percepção da sua imagem corporal e eleve a sua autoestima, tendo como objetivo verificar se isso de fato ocorre no indivíduo investigado. O método utilizado nesse estudo foi pesquisa qualitativa tipo estudo de caso, com a utilização de uma entrevista, onde o sujeito relata sua experiência e seu histórico acerca de todo o processo de emagrecimento. A subjetividade também integra os fatores que definem autoestima e imagem corporal. Nas análises das respostas descritas pelo sujeito verificou-se que o emagrecimento influenciou positivamente na autoestima e melhora da percepção da imagem corporal, melhorando qualitativamente sua vida, quanto a percepção de si mesmo e suas relações com seu círculo social. O relato das condições de vida desse sujeito, nos leva a concluir que indivíduos obesos tem um conceito muito ruim de si mesmas, e isso é reforçado pelas demais pessoas que convivem com pessoas obesas. Ao passo que, com o processo de emagrecimento dessas pessoas, as mesmas se sentem mais bem aceitas e conceituadas socialmente, em relação às condições em que se encontravam anteriormente. Os relatos revelam melhoria da imagem corporal e elevação da autoestima.

Palavras-Chave: Imagem Corporal. Autoestima. Obesidade. Emagrecimento.

ABSTRACT

This paper discusses the relationship between obesity, physical exercise, body image and self-esteem, conceptualizing and relating these categories. The theoretical framework of our work tends to conceptualize each of these categories with the support of author softwarespective aspects mentioned here. The problematization is constituted from a subject who was obese and today is thin, seeking to clarify the way he went to reach his goal; as well as the feelings and sensations you suffered during this period. The method used in this study was the qualitative research of the case study type, with the use of an interview, where the subject reports his experience and his history about the whole process of weight loss. Subjectivity also integrates the factors that define self-esteem and body image. In the analysis of the answers described by the subject, it was found that weight loss positively influenced self-esteem and improved perception of body image, qualitatively improving their life, as the perception of themselves and their relationships with their social circle. The report of this subject's living conditions leads us to conclude that obese people have a very bad concept of themselves, and this is reinforced by other people who live with obese people. Whereas, with their weight loss process, they feel better accepted and socially respected compared to their previous conditions. Reports reveal improved body image and increased self-esteem.

Keywords: Body Image. Self esteem. Obesity. Weight loss

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
JUSTIFICATIVA.....	4
CAPÍTULO 1 OBESIDADE E EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	6
CAPÍTULO 2 IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA.....	11
2.1 Autoestima.....	14
3 METODOLOGIA.....	18
4 CARACTERIZAÇÃO AMOSTRAL.....	18
4.1 Análise do relato do sujeito investigado.....	19
CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28

INTRODUÇÃO

Um dos temas sociais e acadêmicos bastante recorrentes da atualidade é a questão que envolve a saúde, especialmente o tema relacionado à gordura corporal ou mesmo a preocupação com a obesidade e suas implicações nas doenças decorrentes da morbidade.

Por outro lado, o excesso de peso não acarreta apenas um caráter exclusivamente clínico ou médico, mas também incorre na área da estética e psicológica, incorrendo em aspectos bastante preocupantes relacionados aos modelos corporais definidos como “normais ou anormais”, socialmente “aceitáveis ou refutáveis”, no tocante à beleza e à formosura corporal.

Desde os primórdios das civilizações, como é o caso da Grécia Antiga, que cultuava um modelo de “estética corporal ideal” representada através de pinturas e esculturas de homens nus e posteriormente mulheres nuas, existe, ainda hoje na civilização contemporânea, uma preocupação com a aparência e uma apreciação da beleza humana, considerando belo, malhados e bem definidos, proporcionais e o com simetria quase perfeita.

Mesmo que esse “padrão” tenha sido alterado várias vezes ao longo dos séculos, tendo como belo hora o mais magro, hora o mais gordo, o padrão grego de beleza foi o que permaneceu e permanece até hoje, com músculos torneados visíveis na pele, simétricos na medida do possível e com aparência magra, ou seja, com baixo percentual de gordura.

Embora o fator cultural tenha sua parcela de contribuição nesse aspecto, a principal máquina de distribuição e propagação do dito “corpo perfeito”, é a mídia, com os mais variáveis e imagináveis meios de comunicação, relacionando o corpo esteticamente bonito ao sucesso, seja ele pessoal, profissional ou afetivo. O que se veicula é que se precisa, independentemente do que tenha que fazer, ter um belo porte físico e assim tudo será mais fácil. O marketing de lojas e produtos, criam nas pessoas uma necessidade de aquisição e investimento alto em tudo aquilo que facilite essa busca do sucesso, estampando nas revistas, jornais, comerciais de TV, rótulos e embalagens, corpos considerado belos, fazendo com que a maioria delas se sintam excluídas e até mal por não terem um corpo igual ou parecido, tornando-se assim, reféns desse ideal de beleza corporal.

Segundo Carvalho (1993), há conteúdo suficiente no meio social para que o sujeito fique ciente sobre como efetuar técnicas para alcançar uma aparência esteticamente “perfeita”.

Além das propagandas exaltarem a perfeição corporal, relacionam também esses corpos com o fato de ser e estar saudável, o que sabemos que nem sempre é verdade.

Existem conceitos novos, críticos e mais amplos no que se refere a definir o que é saúde. Segundo a Oitava Conferência Nacional de Saúde (BRASIL, 1986, p.4),

[...] em seu sentido mais abrangente, a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso a serviços de saúde. É, assim, antes de tudo, o resultado das formas de organização social da produção, as quais podem gerar grandes desigualdades nos níveis da vida.

Nota-se que saúde é um conceito bem mais amplo e complexo e deve ser avaliado com mais cuidado e clareza, pois não se restringe apenas a estar bem ou não, já que isso é subjetivo a realidade de cada sujeito.

Segundo a OMS, a obesidade e o excesso de peso contribuem para o aparecimento de doenças crônicas como diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, hipertensão, acidente vascular encefálico e alguns tipos de câncer, tornando-a uma grave epidemia global e, sendo assim, estratégias não farmacológicas como o exercício físico contribui com a redução do tecido adiposo e melhora da qualidade de vida do indivíduo obeso (ARAÚJO; GOMES, 2015, p.7).

Todavia, a preocupação com essas doenças é uma das esferas sociais que as pessoas têm em relação a si mesmas, ou seja, os agravos à saúde. Porém, um outro aspecto, não menos importante, diz respeito ao conceito ou a aceitação que sujeitos obesos tem de si mesmos.

Nesse sentido, o tema que investigaremos nesse estudo diz respeito ao objeto que questiona se: O emagrecimento interfere na autoestima e na percepção da imagem corporal de um determinado indivíduo que passou por um processo de emagrecimento?

Portanto, o objetivo dessa investigação será verificar se o processo de emagrecimento interfere na imagem corporal e na autoestima de um sujeito que se

submeteu a esse processo, pela via de um tratamento alternativo, associado à prática de exercícios físicos.

Todavia, alguns objetivos específicos serão atingidos no decorrer do trabalho, quais sejam: conceituar os termos “imagem corporal” e “autoestima”; e avaliar a autoestima e a percepção da imagem corporal de um sujeito que passou por esse processo de emagrecimento.

JUSTIFICATIVA

A discussão sobre esse tema surge primeiramente da intenção pessoal. Tendo em vista minha própria vivência, decidi pesquisar sobre o assunto e escrever o presente trabalho.

Durante grande parte da minha vida fui atleta ativo, mas depois de algumas lesões, decidi me ausentar das atividades físicas e esportivas. Mesmo estando em completo sedentarismo, continuei consumindo a mesma quantidade de calorias que consumia outrora, fazendo assim, com que meu peso aumentasse absurdamente, me levando à obesidade. Aceitar, entender e mudar essa condição de obeso, foi um processo doloroso, porém necessário, principalmente do ponto de vista da saúde, mas confesso que o que realmente me motivou no primeiro momento, foi a estética.

Ao me olhar no espelho, não me reconhecia, me sentia feio e fora dos “padrões”, levando assim minha autoestima, minha autoimagem e minha percepção pessoal de imagem corporal ao fundo do poço. Fiquei em estado depressivo, sem ânimo, sem disposição, sem força e foco para atividades básicas, sem querer sair de casa, sem querer me socializar, extremamente estressado e irritado, usando a agressividade como uma espécie de defesa em relação aos demais, me levando assim a buscar a musculação como meio para mudar esse quadro. Portanto, me aprofundar nessa temática e entender como a musculação ajuda tanto no âmbito psicológico, aumentando autoestima e melhorando autoimagem, é como se fosse um agradecimento teórico a mesma. Avaliamos que entender melhor esse tema é de fundamental importância, uma vez que muitas pessoas sofrem algum tipo de *bullying*, preconceito ou rejeição como consequência do excesso de gordura corporal afetando gravemente sua autoestima e autoimagem.

Já do ponto de vista acadêmico, o trabalho monográfico no curso de graduação em Educação Física, permite fazer relações da imagem corporal com os exercícios, a partir de uma análise científica e com o rigor acadêmico que esse caminho exige, explorando conceitos da área da psicologia e interligando conceitos de saúde física e mental, trabalhando fortemente a interdisciplinaridade. Devido à pouca produção acadêmica nessa área de pesquisa, principalmente pelos alunos de educação física, fato que pode ser conferido em uma breve pesquisa nas monografias da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, o trabalho se faz colaborador

para que se tenha um olhar mais atento para essa temática, uma vez que os esportes, jogos e práticas corporais, precisam de alguém que pratique e esse alguém precisa ser estudado com mais atenção, principalmente no que se refere às individualidades corporais e psicológicas. Para Bouchard (2003), ainda são necessárias mais produções acerca da atividade física na imagem corporal entre indivíduos com sobrepeso, visto que, os números de pesquisas com esse tema ainda são baixos.

CAPÍTULO 1 - OBESIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO

A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal e pelo consumo excessivo de calorias na alimentação sendo maior que o valor gasto pelo organismo. Devido ao grande acúmulo de gordura e o excesso de ingestão de calorias, o indivíduo promove um grande prejuízo para sua saúde, trazendo para si doenças como diabetes e aumentando o risco de doenças cardiovasculares (MONTEIRO; CONDE, 1999). A classificação de obesidade segundo a Organização Mundial de Saúde OMS (2000), define-se em um acúmulo excessivo de gordura corporal na qual pode trazer sérios problemas de saúde para o indivíduo obeso.

Através de pesquisas realizadas, pode-se perceber um grande aumento no número de pessoas obesas em nossa sociedade. Pinheiro, Freitas e Corso (2004), apontam que a prevalência da obesidade nunca esteve tão em alta quanto nos dias atuais, pois, antes só se conhecia casos de pessoas obesas somente em países já desenvolvidos. Na atualidade a obesidade é um problema que se espalhou pelo mundo todo e afeta tanto países desenvolvidos quanto países em desenvolvimento. Levando em consideração esse crescimento exacerbado de pessoas obesas, Pinheiros, Freitas e Corso (2004), defendem que a causa do grande aumento da prevalência da obesidade no Brasil e no mundo pode ser devido ao fator sócio econômico, visto e analisado que o grande aumento desse fenômeno se encontra em famílias de baixa renda.

Gigante, Moura e Sardinha (2009), constataram que no Brasil o maior índice de excesso de peso é no sexo masculino e que a prevalência da obesidade é bem maior no sexo feminino, ou seja, existem mais mulheres obesas do que homens obesos. Ainda destacam que a razão pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, se dá pelo fato de uma exagerada ingestão de alimentos calóricos e a falta de exercícios físicos.

A obesidade pode ser classificada pelo valor do índice de massa corporal (IMC), que se calcula o valor do peso dividido pelo valor da altura ao quadrado. Em pesquisas já realizadas sobre a obesidade e sobrepeso, constata-se que pessoas com sobrepeso tem IMC de 25 a 29, e indivíduos para serem considerado obesos seu IMC tem que ser maior que 30 (PINHEIROS; FREITAS; CORSO, 2004).

Segundo Gigante, Moura e Sardinha (2009), indivíduos obesos apresentam pelo menos o dobro da chance de desenvolver diabetes, resistência à insulina, dislipidemia, apneia, doença da vesícula, hipertensão, doença coronariana, osteoartrite e hiperuricemia (gota). Assim vemos que o excesso de gordura corporal traz transtornos para a saúde dos indivíduos obesos. O excesso de peso também tem uma influência direta nas atividades físicas diárias realizadas pelos indivíduos, onde se tem grande dificuldade em realizar atividades simples do dia a dia, como por exemplo: sentar, levantar, deitar-se, agachar. A obesidade influencia drasticamente a qualidade de vida dos indivíduos, por causa destas limitações os obesos trazem consigo problemas emocionais, como baixa estima e depressão.

Em vários estudos realizados sobre a obesidade se encontram alguns motivos que aparentemente podem levar ao aumento de pessoas obesas, um destes fatores é o fator socioeconômico. Em um estudo realizado por Pinheiro, Freitas e Corso (2004), verificou-se que no Brasil apesar de o aumento da prevalência da obesidade estar distribuída em todas as regiões do país, percebe-se que o aumento da prevalência está mais ligado em famílias de baixa renda, verificando que o número de mulheres obesas em relação ao número de homens é muito maior. A obesidade traz grandes agravos à saúde do indivíduo e uma baixa na capacidade funcional e uma redução na expectativa de vida.

Como já falado acima, a obesidade causa sérios problemas para a saúde dos indivíduos, um desses problemas é a hipertensão, que assola grande parte das pessoas obesas. Gus e Fuchs (1995), realizaram um experimento em várias pessoas com obesidade e puderam constatar que em pessoas obesas a prevalência da hipertensão é muito maior do que em pessoas com menor peso. Em todos os estudos realizados com relação entre obesidade e hipertensão, o cálculo de índice de massa corporal - IMC foi utilizado como o indicador para obesidade, e percebe-se que cada vez mais as pessoas estão deixando de praticar exercícios físicos em seus momentos de lazer, mudando para hábitos que envolvem a grande ingestão de alimentos gordurosos e a diminuição da prática de exercícios físicos.

Mariathet al. (2007), relatam também que o grande acúmulo de gordura localizada na região abdominal tem relação ao grande risco de doenças como distúrbios metabólicos, hipertensão arterial e diabetes mellitus tipo 2. O acúmulo de gordura visceral aumenta em 10 vezes o risco de contrair diabetes tipo 2 e ainda

neste mesmo estudo, nota-se que com a diminuição do IMC o risco de ter diabetes tipo 2 diminui consideravelmente.

Pode-se perceber nos estudos realizados, que com a diminuição da gordura corporal os riscos de contrair doenças como o diabetes tipo 2 e hipertensão arterial caem com a diminuição da gordura principalmente da região abdominal e o exercício físico é um grande colaborador para essa diminuição de gordura corporal.

A utilização do exercício físico tem sido um dos procedimentos mais empregados para o tratamento da obesidade. Uma reduzida taxa de atividade física é um fator de risco contribuinte para o desenvolvimento da obesidade. Pouca atividade física aumenta o risco de incidência da obesidade e a obesidade pode também, por outro lado, contribuir para os baixos níveis de atividade física. Existe significativa relação inversa entre atividade física e índices de gordura. Estudos comprovam a eficácia do exercício para aumento de queima de gordura e diminuição da massa corporal. Pessoas que se exercitam regularmente conseguem alcançar melhores resultados na perda de massa corporal do que os que não realizam nenhum tipo de atividade física (FERNANDEZ, et al. 2004)

Além de significativa importância na redução da gordura corporal, os exercícios físicos contribuem de forma direta e crucial para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Ciolac e Guimarães (2004), discorrem sobre a importância da atividade física para o tratamento da obesidade e de uma mudança do indivíduo na questão alimentar e que isso em conjunto, seria o melhor tratamento na redução da gordura elevada.

Um dos principais tratamentos para obesidade é a combinação entre restrição alimentar e o exercício físico (MEDIANO et al. 2007).

Não há dúvidas que o exercício físico é fator primordial e fundamental para a perda de gordura e manutenção do peso corporal.

Espaços que oferecem uma lista de exercícios físicos sistematizados e guiados por profissionais adequados crescem cada vez mais devido a essa busca constante pelo emagrecimento. Um grande exemplo disso é o alto crescimento do número de academias, que antes ofereciam apenas a musculação, mas que hoje migram cada vez mais para um espaço completo, onde se oferecem diversos tipos de atividades ou modalidades, como danças, lutas, natação, pilates e hidroginástica,

além de aulas funcionais, atingindo assim todos os públicos, desde jovem a idosos, que buscam de saúde e estética.

Para Ciolac e Guimarães (2004) em um estudo realizado sobre o benefício da atividade física no controle da síndrome metabólica, percebe-se que a atividade física para pessoas obesas, diabéticas e hipertensas tem benefícios para o tratamentos dessas doenças, demonstram que a prática de atividade física leve/moderada trazem benefícios como a diminuição do risco de desenvolver diabetes tipo 2 e também tem sido usada no tratamento para pessoas com diabetes tipo 2, ajudando no controle glicêmico e na sensibilidade a insulina.

Uma das formas de se tratar a obesidade é através de um gasto energético maior do que o consumo energético diário, ou seja, é necessário que se coma menos calorias do que se gasta durante o dia inteiro. Ciolac e Guimarães (2004), apontam que a prática de exercícios físicos tem mostrado benefícios para alguns problemas que estão relacionados com a obesidade, eles diminuem os riscos de desenvolver diabetes tipo 2 e em indivíduos já diabéticos a pratica de exercícios aeróbios tem demonstrado melhorias no controle glicêmico, na diminuição da glicemia sanguínea e na sensibilidade a insulina. A prática de exercícios aeróbios tem sido uma ferramenta para o tratamento em indivíduos hipertensos, ajudando a diminuir a pressão arterial sistólica e diastólica, através de um estudo longitudinal percebe-se que indivíduos hipertensos tiveram diminuição sobre a pressão arterial sistólica e diastólica (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004).

Em um estudo realizado por Rocca et al. (2008), observaram que o exercício físico aeróbio tem grandes benefícios sobre a obesidade central, e perceberam que os indivíduos participantes da pesquisa tiveram uma redução significativa na circunferência da cintura e redução na gordura visceral. Sabemos que a gordura visceral e a grande circunferência abdominal são grandes colaboradores para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Já Schneider e Meyer (2007), falam sobre a importância da combinação entre o exercício aeróbio e o exercício resistido para beneficiar indivíduos obesos, beneficiando no aumentando da força e a resistência muscular ajudando na melhora da qualidade de vida e em suas funções diárias, como sustentar o próprio peso, sentar-se e levantar.

Com tantos estudos e pesquisas comprobatórias, é inegável que o exercício físico promove o emagrecimento, melhorando a saúde em basicamente todos os aspectos, diminuindo o peso corporal, mantendo o peso adquirido e causando o ganho de massa magra, rigidez e definição muscular. Todos esses fatores são visíveis no melhoramento da estética e conseqüentemente na percepção da imagem corporal, aumentando assim a autoestima, fatores que são psicológicos, mas que também dependem e tem forte relação com o fator físico, contribuindo para como o indivíduo se insere na sociedade de forma geral.

CAPÍTULO 2 – IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA

Devido à indústria da beleza, que difunde cada vez mais padrões corporais com corpos belos e torneados, estampados em revistas, portas de academia, propagandas de roupas e suplementos nutricionais, mas que na maioria das vezes não são reais e contam com inúmeras edições da forma real, a preocupação com a imagem corporal vem se tornando algo recorrente no dia a dia de cada ser humano. Nesse aspecto, o espelho se torna o amigo ou inimigo de cada pessoa, refletindo o seu corpo e fazendo com que ela se olhe, se julgue e às vezes se sinta mal com o que vê, comparando com o modelo de corpo de famosos da televisão por exemplo, e se questionando o porquê de não ter um corpo igual ou parecido.

Segundo Tavares (2003) apud Russo (2005, p.81),

“[...] a compreensão do conceito de imagem corporal está vinculada ao significado dos termos imagem e corpo e que sua definição não é simplesmente uma questão de linguagem, tem uma dimensão muito maior, se pensarmos na subjetividade de cada indivíduo”.

O fator psicológico entra como peça fundamental no que se refere à imagem corporal, já que ele que define com o que cada um se preocupa e como encara as situações e nesse caso, a preocupação com o corpo e com o que os outros vão pensar desse corpo se torna algo maçante e doloroso. Se sentir incluso, aceito e importante em determinado grupo social, também contribui pela busca desenfreada do belo, uma vez que, na sociedade atual, se você estiver com um corpo aparentemente bonito, você será mais aceito e terá mais importância por ter uma aparência física dentro dos padrões.

Nesse aspecto de auto se avaliar e de se observar corporalmente, existe um quadro de imagens que permite que o sujeito olhe e se veja em alguma das figuras em relação a como ele se vê, chamado Conjunto de Silhuetas (STUNKARD et al., 1983 apud FREITAS; MAZINI FILHO; RODRIGUES, 2015, p. 108), que usaremos na metodologia dessa pesquisa.

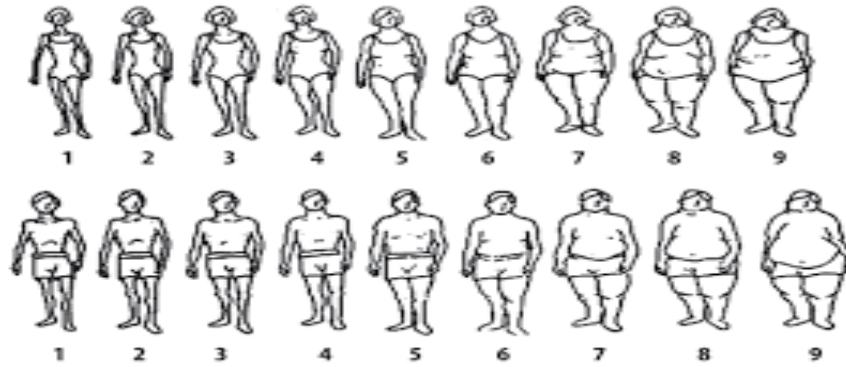


Fig. 1 Conjunto de Silhuetas proposto por Stunkard et al., (1983)

Percebe-se que o quadro traz diversos tamanhos e formatos corporais para homens e mulheres, permitindo que a pessoa se enxergue em alguma das imagens.

Nota-se, que a imagem corporal está relacionada também com a forma que cada indivíduo encara seus sentimentos, seus medos e seus julgamentos em relação à sua própria forma corporal, podendo até levar essa pessoa a uma visão distorcida de si mesmo, como por exemplo, se achar mais gordo do que realmente é. O sentimento ou a auto avaliação de se achar que feio e fora dos padrões, causa um medo que prejudica as relações sociais, pois na cabeça dessa pessoa ela sempre estará na berlinda e na vitrine das comparações.

Não há dúvida de que os padrões de beleza feminina nas diversas culturas, com ênfase no desejo de magreza, tornam-se, para muitas das mulheres, um sonho difícil, somente sendo possível atingi-los através de meios não considerados saudáveis. Sendo assim, os meios de comunicação (televisão e revista) tornam-se um poderoso transportador dos ideais socioculturais. Observando as revistas da moda, em sua grande maioria, as mulheres expostas são jovens, altas e extremamente magras, enrijecidas, mas não musculosas, difundindo, desta maneira, um ideal feminino de beleza. A presença na mídia do ideal de magreza contribui de maneira significativa para altos níveis de insatisfação corporal e desordens alimentares (DAMASCENO et al. 2006, p.84).

A formação do conceito que cada indivíduo tem de si mesmo e da sua imagem, se relaciona diretamente com suas experiências e vivências ao longo da vida.

A família e o aspecto cultural são grandes influenciadores sobre como se lida consigo você mesmo e como se vê perante o espelho e ao resto da sociedade. Se a visão que os outros tem sobre você te incomoda diretamente, esse é um cenário propício para que se desenvolvam problemas com a imagem corporal. Buscar um corpo bonito e que satisfaça o seu desejo e o desejo dos padrões de beleza, não é

de todo errado, porém, fazer com que isso se torne o centro da sua vida e o foco principal, desencadeia uma série de distúrbios que fazem com que se distorça a própria aparência e a partir disso, busque-se um corpo fora da realidade, adotando meios que não o farão saudável, mesmo estando na aparência, esteticamente bonito.

Para Becker (1999), pessoas avaliam sua autoimagem a partir do ambiente em que inserem, assim, ressignificando todas as vezes que ela estiver em um lugar diferente. Podemos considerar que o ambiente em que o indivíduo está inserido colabora para que ele se sinta bem ou não com sua aparência e isso ocorre durante toda a vida.

Segundo Tavares (2003) apud Russo (2005, p.81), “[...] somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura”.

A pergunta que paira sobre os julgamentos, procedimentos, meios e fins, para se obter o corpo perfeito é: vale a pena? Vale a pena arriscar a sua saúde para que os outros te achem bonito e aceitável? Para algumas pessoas sim e para outras não, isso dependerá do ponto de vista e de como cada ser encara a si mesmo. Viver saudável, mas aparentemente fora dos padrões ou viver bonito, mas doente física e psicologicamente?

Segundo Tavares (2003) apud Secchi, Camargo e Bertoldo (2009, p.230), “[...] o desenvolvimento da imagem corporal é intimamente ligado à estruturação da identidade no seio de um grupo social”.

A imagem corporal está presente nas experiências básicas da vida de qualquer pessoa. Essa busca pela elaboração de uma imagem corporal “aceitável”, leva muitas pessoas a buscarem diversas formas de atividades físicas, mas também a caírem em iscas que nem sempre levam a resultados positivos e satisfatórios do ponto de vista da saúde. Cada vez mais se tem soluções milagrosas para um corpo perfeito através de dietas milagrosas, remédios e receitas mirabolantes, que na maioria das vezes não são confiáveis e com comprovação estabelecida.

2.1 – AUTOESTIMA

O conceito de autoestima é basicamente a expressão de como uma pessoa se sente em relação a si mesma.

Segundo Rosenberg (1965) apud Sbicigo, Bandeira e Dell’Aglío (2010, p. 395) “[...] a autoestima é um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se expressa em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo”.

Autoestima se relaciona diretamente sobre como o sujeito se vê e se sente perante suas decisões, seus relacionamentos, suas habilidades e capacidades, físicas e mentais e suas interações com o ambiente, o que determina se ela terá reações positivas ou negativas em relação aos acontecimentos cotidianos.

“Podemos sintetizar que a autoestima é o produto dos julgamentos que a pessoa faz acerca de si própria, de onde decorrem atribuições de bom ou de malfeitas a aspectos considerados relevantes da sua identidade” (VAZ SERRA, 1988, p.102).

Percebe-se que como a pessoa se enxerga perante ela mesma e perante os outros, define se sua autoestima é mais alta ou mais baixa. Saber o seu valor e saber que cada ser tem características diferentes é peça fundamental para que o indivíduo não se martirize e não entre no mérito de achar que alguém é melhor ou pior, e sim que cada um tem o seu valor, suas forças e suas fraquezas, erros e acertos, qualidades e defeitos e que isso é que torna o mundo diverso e cheio de personalidades diferentes.

“A autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem ideias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas.” (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006, p. 85).

Ainda de acordo com Mosquera e Stobäus (2006, p.85), “[...] ninguém deixa de pensar em si mesmo, todos temos tendência a nos avaliar, porém o fazemos de um modo diferente, distinto, cada um à sua maneira”.

De acordo com acontecimentos diários, notícias boas ou ruins, a autoestima pode ser facilmente mudada, o que a torna extremamente mutável, diante da esfera

de mudanças que ocorrem nos dias, meses e anos da vida de uma pessoa, ou seja, praticamente no mesmo momento em que ela está com a autoestima elevada, se sentindo bonita, valorizada, gostando de si, esta pode ser facilmente reduzida com algum comentário pejorativo, negativo e crítico em relação a sua aparência ou forma de agir.

Para Branden (1992), possuir uma baixa autoestima, é identificar-se impróprio, se tornando inconveniente, imperfeito como sujeito. Ainda segundo Branden (1992), uma autoestima intermediária, paira entre achar-se pertinente ou não como indivíduo e manifestar essa oscilação, deixando aparente a sua ambiguidade.

Segundo Coopersmith (1967) apud Gobitta e Guzzo (2002, p.143), “[...] as pessoas que solicitam ajuda psicológica expressam com frequência sentimentos de inadequação, pouco valor e ansiedade associada à baixa autoestima”.

Nesse sentido, o autor nos remete ao pensamento de que, se sentir inadequado e com pouco valor em relação aos demais faz com que o indivíduo se sinta excluído e acabe se fechando mais ainda para as relações sociais.

Assim, não se sentir apto e com o corpo ideal para a prática esportiva por exemplo, faz com que a maioria das pessoas sinta vergonha em procurar ajuda para uma melhora do ponto de vista da saúde. Um indivíduo obeso e que sente vergonha de suas dobras, da sua gordura corporal e do seu formato corporal, ou seja, com a autoestima extremamente baixa, raramente terá forças e coragem para procurar um programa de exercícios físicos, que em sua grande maioria, expõe as capacidades e habilidades que uma pessoa consegue ter em determinada atividade, com medo e receio do que as outras pessoas vão achar e falar.

Com tudo isso, avaliamos que existem algumas coisas pontuais que podem fazer com que alguém se sinta melhor e mais valorizado perante os outros e a si mesmo. O seu relacionamento familiar, amoroso e de amigos e a sua boa relação no trabalho, são fatores que influenciam na autoestima, já que envolvem em tese, pessoas que possuem alguma relevância e algum grau de importância na vida dessa pessoa.

Outro fato que nos parece normal e as vezes até sem utilidade, mas que tem grande eficácia no aumento da autoestima e as vezes passam despercebidos, são os elogios. Quando alguém elogia e repara no outro, suas qualidades, está agregando valor à pessoa, fazendo com que ela se sinta importante, atribuindo-lhe algo bom. Ao reparar que essa pessoa “perdeu alguns quilinhos, pintou as unhas, se maquiou ou se fez a barba e cortou o cabelo” por exemplo, são ações que podem se tornar gatilhos para que alguém não se sinta menosprezado e sim percebido ou observado. Se sentir importante no grupo de amigos, na família e no relacionamento a dois, faz o que o sujeito se sinta acolhido e com valor real para essas pessoas.

É necessário que o sujeito também reconheça seu próprio valor e que não dependa apenas dos outros para isso. Reconhecer sua importância e se autovalorizar é primordial para o sucesso pessoal e para que se tenha uma vida mais leve e tranquila e não fique o tempo todo se julgando e se comparando com outras pessoas.

Para Branden (1992), construir sentimentos positivos durante a vida, amplificando e fortalecendo sua autoestima, faz com que o sujeito, sinta-se capaz de merecer a felicidade, enfrentando sua existência com mais ânimo e determinação perante si mesmo.

O que se percebe é que a autoestima e a autoimagem interferem de forma direta e significativa na vida e nas escolhas de cada pessoa e que elas andam juntas, lado a lado, no que se refere aos conceitos e definições que cada ser tem de si mesmo.

Ter confiança em suas capacidades e habilidades são tarefas não tão fáceis nos dias atuais, já que o considerado belo (indivíduos magros por exemplo), levam vantagem sobre aquele que teoricamente está fora dos padrões impostos pela mídia e pela cultura ao corpo que vem se propagando cada vez mais em todas as áreas.

Esses padrões são o que levam várias pessoas a terem uma diminuição na sua autoestima e uma visão distorcida da sua autoimagem, não se sentindo bem em relação ao seu corpo, o que os leva a terem também, problemas psicológicos, como depressão e ansiedade por exemplo.

Os indivíduos com uma atitude positiva tendem a avaliar-se com valor e a serem respeitados pelos outros, ao passo que, quando a atitude é negativa, esta tende a estar associada à autodesvalorização, auto insatisfação e à falta de respeito do indivíduo por si próprio (RODRIGUES, 2015, p.19)

A ansiedade pela busca de um formato físico bonito e aceito perante os grupos sociais, pode levar a um quadro grave de depressão, caso esse objetivo não seja conquistado, fato que poderia ser anulado caso essa pessoa tivesse uma imagem positiva de si mesmo.

Outro fator importante, é a auto aceitação, que está profundamente ligada a qualidade de vida. Se enxergar de frente ao espelho como uma pessoa bonita por fora e por dentro, independentemente de corpo, eleva os níveis de confiança e de autoestima e diminui os riscos de uma possível rejeição de si mesmo.

“A autoestima encontra-se intimamente associada aos fenômenos de compensação ou de descompensação emocional do indivíduo” (VAZ SERRA, 1988, p. 102).

Essa rejeição de si mesmo, de não se enxergar naquele corpo, de se sentir incomodado, feio, como alguém que não presta para as outras pessoas e nem para si mesmo e que deve sentir vergonha de si é o que leva a pessoa aos transtornos psicológicos citados acima e a busca contínua por procedimentos estéticos, sejam eles saudáveis ou não.

O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada. Ainda para o autor, contemporaneamente a ideia de que para se ter sucesso, felicidade ou dinheiro, o único caminho é através da beleza estética (RUSSO,2005, p. 81).

Números que seguem em crescimento para o mercado estético, mostram o quanto cada sujeito preocupa-se com a sua aparência pessoal e que não importa o quanto ele tenha que gastar, se for para manter uma boa aparência e se sentir bonito e dentro dos padrões da sociedade, valerá a pena, do ponto de vista físico (autoimagem) e do ponto de vista psicológico e social (autoestima).

Em um estudo realizado por Camargo et al. (2011, p. 266), “[...] conclui-se que vem ocorrendo um fenômeno crescente e exagerado de culto à beleza corporal.”

3 METODOLOGIA

“Pode-se definir pesquisa como o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos” (GIL, 1999, p.26).

O presente trabalho caracteriza-se como do tipo “estudo de caso”, tendo em vista as características específicas da amostra e da realidade social definida para este estudo.

O estudo de caso é caracterizado pelo estudo profundo e exaustivo de um ou de poucos objetos, de maneira a permitir o seu conhecimento amplo e detalhado, tarefa praticamente impossível mediante os outros tipos de delineamentos considerados (GIL, 1999, p.56-57).

Pesquisas desta natureza têm como objetivo primordial a descrição das características de determinado caso (sujeito ou objeto) e o estabelecimento das relações ou variáveis de análise com o caso envolvido.

4 CARACTERIZAÇÃO AMOSTRAL

Nessa pesquisa foi investigado o processo de decisão de emagrecer de um indivíduo do sexo masculino, nascido no Brasil, na cidade de Goiânia-GO, no dia 28 de Julho de 1992, possuindo o ensino médio completo e tendo como peso atual 70 kg. Era obeso e enfrentou um processo de emagrecimento e hoje está e permanece magro. O relato de experiência desse sujeito durante o processo de emagrecimento é relatado no decorrer da aplicação de uma entrevista gravada, onde o mesmo relata todo seu histórico sobre a percepção do mesmo em relação à sua imagem corporal em dois momentos: antes e depois de emagrecer. Para facilitar esse processo junto ao sujeito dessa pesquisa nos valem do Conjunto de Silhuetas (STUNKARD ET AL., 1983 APUD FREITAS, MAZINI FILHO E RODRIGUES, 2015, p. 108).

Para que fosse possível atingir o objetivo do estudo, nos valem de uma entrevista gravada com a narrativa do autor, de forma que o sujeito pudesse relatar com clareza e profundidade a sua experiência de vida nesse processo.

4.1 Análise do Relato do Sujeito Investigado

A partir daqui, será transcrito tudo que o sujeito de nossa pesquisa nos relatou a respeito do seu caminho até a obesidade e do seu processo de emagrecimento. O relato ou a coleta das informações foram gravadas, com autorização do sujeito, para posterior utilização de suas informações nessa pesquisa, perante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

O sujeito investigado nessa pesquisa, inicia dizendo que de acordo com o Conjunto de Silhuetas de Stunkard et al., 1983 apud Freitas, Mazini Filho e Rodrigues, 2015, antes de emagrecer ele se via na figura número 7.

O investigado dessa pesquisa, inicia dizendo que começou a engordar a partir dos doze anos de idade, quando sua avó passou a lhe dar remédios que abriam o apetite exageradamente, achando que ele precisava engordar e que com esses remédios ele iria ficar mais forte e vitaminado, fazendo com que ele crescesse saudável e nutrido.

Além disso, passou a ter uma alimentação totalmente desregrada, a base de comidas gordurosas, frituras, *fastfoods*, refrigerantes, bolachas, salgados e etc.

O ambiente doméstico, o estilo de vida dos pais e as relações interfamiliares podem ter muita influência na alimentação e nas preferências alimentares e afetar o equilíbrio nutricional da alimentação pela disponibilidade e composição dos alimentos (GONTIJO et al.2011, p. 104).

No mesmo sentido que o entrevistado relata, Porto (2012), afirma que comidas com ingredientes atrativos e saborosos, seduzem adultos e crianças para o seu consumo.

“Na minha casa, na casa da minha avó, não havia uma alimentação correta”
(Entrevistado).

Esse consumo exacerbado de calorias diárias sem quase nenhum gasto energético, fez com ele chegasse aos 120 quilos, caracterizando obesidade no seu caso.

As pessoas engordam por quatro motivos: comem muito, têm gasto calórico diminuído, acumulam gorduras mais facilmente ou têm mais dificuldade de queimá-las (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1999, p.5).

O investigado relata ainda que se sentia “ansioso” e, por isso, comia descontroladamente, como se a comida fizesse esse sentimento passar.

Sobre essa característica relatada pelo sujeito do estudo, Spielberger apud Lourenço (2016, p. 25), define:

[...] a ansiedade é uma reação emocional que é acompanhada por uma forte tensão, hesitação, pensamentos desagradáveis e alterações fisiológicas. Este processo emocional é caracterizado por um estado de alerta que é ativo e desencadeia uma sensação de perigo e ameaça, logo perda de controle da situação em questão.

“Existem sujeitos que, quando se encontram em situações de elevado stress ou ansiedade, recorrem à comida de modo a compensar o seu estado emocional” (LOURENÇO, 2016, p. 31).

O investigado desse estudo relata ainda que quando obeso, se sentia feio e envergonhado, perante si e perante os outros, não gostando do seu corpo quando se via no espelho e com uma autoestima muito baixa. Segundo ele, sentia um olhar de desprezo e nojo das pessoas, principalmente das mulheres que o olhavam com desdém, dificultando algum possível relacionamento amoroso e que passou por vários constrangimentos, como por exemplo não achar roupas do seu tamanho.

“Minha mãe precisava levar as minhas roupas pra costurar, porque elas rasgavam. Eu me sentia envergonhado, não saia mais pra rua, não saia mais com ninguém” (Entrevistado).

Nesse sentido, Kaufman (2012, p. 10), diz que, “[...] dentre os vários problemas decorrentes do fato de ser obeso(a), percebemos que são atingidas áreas sensíveis, como infidelidade, insatisfação sexual, raiva, e, a coisa mais importante e dolorosa, o medo de ser um fracasso como pessoa”.

Segundo Lowen (1979, p. 10), “o corpo se torna um instrumento da vontade a serviço da imagem”.

Em um estudo realizado por Marcuzzo, Pich e Dittrich (2011, p. 136), “[...] constatou-se que sujeitos obesos consideram suas formas abstraídas de beleza e muitos deles, até mesmo, depreciam seu semblante frente à comparação com os corpos da moda”.

Ainda nesse sentido, para Russo (2005, p. 81), “[...] corpos que se vêem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos”.

A representação social da obesidade é responsável por estigmatizar o obeso como alguém feio e relaxado. Essa imagem desencadeia sentimentos de solidão, insatisfação e reclusão, caracterizando-se como novas formas de não inclusão (MOTA, 2011?, p. 5).

Se sentir menosprezado e excluído, devido a sua imagem corporal, faz com que o indivíduo fique perdido e carregue uma carga de emoções que vai muito além de seu peso corporal.

Nesse aspecto, Barros (2005, p. 551), nos diz que “[...] também construímos e destruimos nossa imagem corporal. É uma sucessão de tentativas para buscar uma imagem e corpos ideais. E esse mundo de imagens corporais que permeia nossas vidas está pleno de emoções”. Ainda nesse sentido, Schilder (1994) apud Silva, Venditti Junior e Miller (2004, p. 11), diz que “[...] o processo de construção da imagem corporal se divide em três aspectos que estão intimamente relacionados: os aspectos fisiológicos, emocionais e sociais”. Para Silva, Venditti Júnior e Miller (2004, p. 3): “A imagem corporal relaciona-se às relações intra e interpessoais, às emoções e sentimentos do indivíduo consigo, com os outros e seu ambiente”.

Em estudo realizado por Coqueiro et al. (2008, p. 37), “[...] percebeu-se que, a insatisfação com a imagem corporal foi um fenômeno altamente frequente em universitários de ambos os sexos”. Nesse mesmo sentido, em pesquisa realizada por Alvarenga et al. (2010, p. 50), observou-se que, a amostra de universitárias brasileiras apresentou relevante insatisfação corporal.

Ainda na mesma direção, uma pesquisa realizada por Martins et al. (2012, p. 245), concluiu que, a prevalência de insatisfação com a imagem corporal nos universitários foi elevada, apresentando associação com o sexo e com o estado nutricional.

A insatisfação corporal parece ser um problema de grande parte das pessoas, principalmente quando isso se relaciona com o excesso de peso, causando essa visão negativa do próprio corpo.

Nesse sentido, Petroski, Pelegrini e Glaner (2012, p. 1076), verificaram que, a estética, a autoestima e a saúde são os motivos que mais influenciam a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.

Além de se sentir incomodado esteticamente, os problemas de saúde começaram a aparecer, sendo o pior deles um princípio de infarto.

Quanto ao aspecto relacionado aos riscos à saúde, um estudo realizado por Araújo, Oliveira e Pereira (2018, p. 166),

“[...] a obesidade demonstrou ser de grande influência no surgimento de forma direta e indireta para o infarto agudo do miocárdio, diversos fatores consequentes a obesidade, aumentam o risco do desenvolvimento do infarto, bem como a gravidade da doença.”

A partir desse acontecimento que quase o levou a morte, conversou com sua mãe e decidiu que queria mudar e começar a emagrecer, pois além da aparência que o incomodava, o seu peso começou a interferir drasticamente em sua saúde.

O primeiro tratamento que o sujeito do nosso estudo, relata ter recorrido foi com 17 anos, sendo auriculoterapia seguido de um acompanhamento com nutricionista para uma reeducação alimentar, acompanhado de uma caminhada diária (exercício aeróbio), fazendo com que ele consequentemente comesse menos e tivesse mais gasto calórico.

A Auriculoterapia é uma das práticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), surgiu a mais de 4.000 anos na China. É uma técnica que consiste em estimular pontos específicos do pavilhão auricular, correspondente a cada órgão do organismo. É indicada para tratar distúrbios e patologias tanto físicas quanto emocionais, apresentando resultado satisfatório para o tratamento da ansiedade e da obesidade (PEREIRA, 2018, p. 159).

Em um estudo realizado por Almeida et al. (2009, p. 685-686), “[...] constatou-se que, a restrição energética, independentemente dos componentes da dieta, é ainda a intervenção mais efetiva para perda ponderal.”

Após dois meses desse método de tratamento, ele relata ter iniciado a prática da musculação, buscando ganho de massa magra (músculos), enrijecimento e fortalecimento muscular, aumentando o gasto de calorías e ainda combatendo uma possível flacidez corporal, afirmando nunca ter feito cirurgia bariátrica, procedimento bastante indicados para obesos na atualidade.

Embora os exercícios aeróbios sempre apontado como os principais tipos de exercícios para a perda de peso, hoje a inclusão da musculação nos programas de emagrecimento é recomendada por vários organismos nacionais e internacionais como American College of Sports Medicine, que vem mostrando as suas vantagens (SCUSSOLIN E NAVARRO, 2007, p. 79).

Em uma revisão feita por Arruda et al. (2010, p. 608), “[...] notou-se que, o treinamento de força apresenta um importante papel na busca pelo emagrecimento, visto que promove a manutenção e/ou melhora da massa magra, aumentando assim o gasto energético em repouso”.

Em uma revisão feita por Luz e Encarnação (2008, p. 382), observou-se que, a cirurgia bariátrica para o tratamento da obesidade mórbida é eficaz para favorecer a perda de peso e minimizar as co-morbidades como as dislipidemias e os diabetes, porém pode gerar agravos no estado nutricional e psicológico. Nesse sentido, Oliveira, Linardi e Azevedo (2004, p. 201), diz que, no pós-operatório, as mudanças rápidas que acontecem, tanto relacionadas aos hábitos alimentares, quanto às mudanças do próprio corpo, acabam exigindo do paciente uma reflexão, e emergem questões emocionais.

Para Wannmacher (2016, p. 8), a “[...] obesidade e sobrepeso devem ser preferencialmente manejados com medidas não medicamentosas, com ênfase em dieta e atividade física”.

Nosso participante conta que foi muito doloroso e difícil o processo de perda de peso, já que em sua cabeça estavam tirando o que ele mais gostava que era a comida., porém, o que estava sendo retirado era o excesso e não toda a comida. Diz ainda, que quando sentia muita vontade de comer algo que não podia, bebia água e comia uma fruta e que quando pensava em desistir, lembrava de quanto peso já havia perdido, de tudo de ruim que já havia passado e de todo investimento financeiro que havia feito nos tratamentos, o que lhe dava forças para continuar.

Para Koglin e Mello (2012), existe uma dificuldade em seguir um procedimento dietético por um tempo duradouro. Nesse sentido, em um estudo realizado por Souza et al. (2005, p. 63), as pacientes revelaram ainda que, a dieta, o desejo de ficar bonita, o medo de morrer e a força de vontade são fatores que têm incentivado a perder peso.

Afirmando essa vontade de algumas pessoas de terem um corpo dentro dos padrões “normais”, em um estudo realizado por Moraes, Miranda e Priore (2018, p. 2701), notou-se que, muitas adolescentes apresentaram insatisfação com sua imagem corporal, sendo evidente o desejo em obter uma silhueta menor que a atual.

Todo esse processo de emagrecimento durou quinze meses, totalizando uma perda total de 50 quilos, saindo dos 120 quilos para 70 quilos.

Hoje, após passar por tudo isso, ele conta que se sente muito feliz e saudável e que serve de inspiração para que outras pessoas, amigos, pessoas próximas consigam emagrecer e que tem orgulho de contar a sua história. Conta também, que hoje faz coisas que não fazia antigamente, como por exemplo andar de bicicleta e fazer dela um meio de transporte:

“O sentimento que eu tinha de vergonha, de tristeza, de me achar feio, foi embora. Sinto que hoje tenho uma autoestima melhor e me olho no espelho com orgulho do que passei e do resultado que obtive. Eu mudei a minha história de vida” (Entrevistado).

O mesmo encerra dizendo que pratica musculação e exercício aeróbico (bicicleta, caminhada, corrida) diariamente para a manutenção do seu peso corporal, além de comer tudo o que quer, porém, controladamente. Ainda salienta que prefere infinitamente seu estado e corpo atual, afirmando não querer ser um indivíduo obeso nunca mais.

Para Tiggermann (2004) apud Cardoso et al. (2012), a conquista da satisfação corporal pode proporcionar confortáveis condições sócio-psico-culturais. Nesse aspecto, Wisniewski (2014, p. 17) diz que, ser belo, por consequência, é ter todos os músculos na medida padronizada pela imagem proposta socialmente como a mais adequada: a magra.

Se for levado em consideração que a magreza é um status que é imposto socialmente de cima para baixo, ao contrário do que jamais foi até hoje na história humana, a obesidade é o estigma que ninguém quer, associado à transgressão e ao excesso inconsequente (WISNIEWSKI, 2014, p. 26).

Em um estudo realizado por Maroun e Vieira (2008), notou-se que, é considerável sinalizar que a ansiada felicidade buscada pelas pessoas no ocidente, perpassa, consideravelmente, pelo estado que se encontra o corpo de cada sujeito.

Para manter massa magra e peso controlado, com massa gorda em baixa proporção, é necessário que se adote uma rotina que inclua exercícios físicos. Nesse aspecto, segundo Kaufman (2012), é preciso grande disciplina para emagrecer, especialmente para manter o peso corporal, sendo esse processo, mais complicado de se obter sucesso do que o próprio emagrecimento. Nesse sentido, em uma pesquisa realizada por Dias, Montenegro e Monteiro (2014, p. 77), notou-se que, tanto os exercícios aeróbios quanto os resistidos vêm sendo apontados como elementos fundamentais em um programa de exercício direcionado ao controle do peso corporal.

O sujeito investigado nessa pesquisa, termina dizendo que de acordo com o Conjunto de Silhuetas (Stunkard et al., 1983 apud Freitas, Mazini Filho e Rodrigues, 2015, p. 108), depois de emagrecer ele se vê na figura número 3.

CONCLUSÃO

A partir de como o sujeito investigado nessa pesquisa se vê depois desse processo de emagrecimento, é possível notar através da figura, que seu padrão de corpo, vai de acordo com os padrões ditos “normais” pela sociedade, ou seja, nem gordo demais e nem magro demais, no meio, equilibrado entre os dois extremos, de preferência com corpos com grande volume muscular e pouca gordura para os homens, representando os ideais de beleza e estética que permeiam o nosso corpo social atualmente.

Esse fato vai ao encontro a pesquisa realizada por Damasceno et al. (2005, p. 185), onde concluiu-se que, os homens querem ter um corpo mais forte e volumoso e com baixo percentual de gordura e para as mulheres o tipo físico ideal é um corpo mais magro e menos volumoso.

Segundo Vasconcelos, Sudo e Sudo (2004, p. 66), o gordo ao violar a norma social vigente, torna-se um paradigma estético negativo. Em contrapartida, o corpo magro é tido como saudável, é valorizado e desejado, acabando por se transformar em um símbolo da própria felicidade; fundamental para o sujeito ser aceito socialmente.

Por estar inserido em uma sociedade que cultua o corpo magro e com pouca gordura, o indivíduo que está acima do peso, se sente pressionado e acuado para alcançar esse aspecto corporal. Uma grande amostra disso, são as “punições” impostas para o sujeito obeso. Mundo a fora, existem companhias aéreas que cobram a mais ou dobrado o preço da passagem para ocupantes que ocupem mais que a poltrona destinada a ele.

Além de se sentir excluído e julgado, o sujeito obeso ainda é punido pela sociedade, sendo isso, talvez, um dos fatores motivacionais que leve uma grande quantidade de pessoas a buscarem programas de emagrecimento.

Segundo Almeida et al. (2006, p. 809), a obesidade se apresenta como um grande problema estético em razão dos estigmas que provoca.

Grande parte da sociedade de ambos os sexos e de diferentes idades, que estão com sobrepeso e/ou obesidade, sentem-se descontentes com sua imagem corporal.

Para Cash (1993) apud Saur e Pasian (2008, p. 199), a insatisfação com o peso está intimamente relacionada à ênfase cultural na magreza e ao estigma social atribuído aos que neste padrão não se encaixam, principalmente nos indivíduos com obesidade.

Em um estudo realizado por Ferreira e Leite (2002, p. 148), verificou-se que, as mulheres não obesas que participaram do estudo demonstraram maior satisfação com sua imagem corporal e menor preocupação com seu peso, quando comparadas às obesas.

Num outro estudo realizado por Apolinário (2015, p. 54), concluiu-se que, a insatisfação com a imagem corporal está presente em todos os casos de obesidade do grupo estudado, sendo que esta insatisfação aumenta nos casos de insucessos no processo de emagrecimento. Nesse mesmo sentido, Almeida e Baptista (2016, p. 608), observaram que a maioria da amostra estava insatisfeita com sua imagem corporal, com predomínio da insatisfação por excesso de peso.

Reforçando ainda essa ideia, um estudo realizado por Silva et al. (2018, p. 490), verificou-se, indicadores de insatisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares inadequados em uma amostra grande de adolescentes e jovens adultos, apontando para a necessidade de ações preventivas para essa população.

Em estudo realizado por Graupet al. (2008), adolescentes acima do peso apresentaram descontentamento com sua imagem corporal. Nesse mesmo sentido, em estudo realizado por Fidelixet al. (2011, p. 206), concluiu-se que, a prevalência de insatisfação com a imagem corporal é elevada.

De acordo com os autores citados acima, aparenta-se que o emagrecimento e a diminuição da gordura corporal é desejo de grande parte da sociedade, independentemente da sua faixa etária e sexo, levando para um melhoramento da estética corpórea e conseqüentemente na percepção da imagem corporal, aumentando assim a autoestima.

Por outro lado, a obesidade tem sido avaliada como descrédito, como um fator que altera a saúde, aspectos sociais e psicológicos de forma negativa.

Com base em diversos estudos e resultados citados nesse trabalho e com o estudo de caso do sujeito investigado nessa pesquisa, conclui-se que há um apontamento positivo para que se afirme que indivíduos mais magros tenham menores chances a diversas complicações em sua saúde, mais satisfação com sua imagem corporal e maior autoestima, respondendo assim ao problema desse estudo. Atendendo ao objetivo desse trabalho, foi verificado que houve uma melhora significativa e bastante considerável no que se refere à percepção da imagem corporal e aumento da autoestima do sujeito participante dessa pesquisa. Entretanto, fazem-se necessárias mais pesquisas com esse assunto, para que esses resultados se confirmem de maneira plena e sem lacunas, já que o objetivo desse trabalho não responde a absolutamente todas as perguntas relacionadas a esse tema.

Todavia, reforçamos que o objetivo desse trabalho, não é fazer uma campanha para que todos emagreçam e nem julgar indivíduos obesos e com sobrepeso, e sim, mostrar os resultados com base no indivíduo pesquisado e em outras pesquisas com esse tema. Existem pessoas obesas que conseguem manter uma autoestima elevada e uma ótima percepção de sua imagem corporal e não a nenhum problema nisso, já que se sentir bem consigo mesmo, é algo totalmente subjetivo. Nesse aspecto, Silva e Marinho (1998, p. 236), dizem que, do ponto de vista genético está comprovada a inexistência do ser humano melhor ou pior. Contudo, ressaltamos aqui, que o excesso de peso, vai além do aspecto estético e que pessoas com sobrepeso e obesidade devem manter um cuidado redobrado com a sua saúde, procurando tratamentos se necessário, pois esses fatores contribuem para uma maior propensão e risco a doenças sérias que podem levar até a morte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Ana Carolina Neto de. et al. **Corpo, estética e obesidade: reflexões baseadas no paradigma da indústria cultural.** Estudos, Goiânia, v. 33, n.9/10, p. 789-812, set./out. 2006.
- ALMEIDA, Jussara C. de. RODRIGUES, Ticiania C. SILVA, Flávia Moraes. AZEVEDO, Mirela J. de. **Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos.** ArqBrasEndocrinolMetab. 2009;53/5.
- ALMEIDA, LayllaLanucy Brito. BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. Análise da imagem corporal de participantes de um centro de práticas corporais. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 3, jul./set. 2016.
- ALVARENGA, Marle dos Santos. et al. **Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras.** J Bras Psiquiatr. 2010;59(1):44-51.
- APOLINÁRIO, Vanusa. **Avaliação da autoestima e satisfação da imagem corporal dos participantes de um grupo de emagrecimento.** Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP. Caçador, 2015.
- ARAÚJO, Eliane Alves. OLIVEIRA, José Wellington Alves de. PEREIRA, Rafaell Batista. A relação entre a obesidade e o infarto agudo do miocárdio-IAM. **Revista Científica da FASETE 2018.**
- ARAÚJO, Bruna Barros. GOMES, Gabriella Caballero. **Influência de diferentes tipos de exercício físico sobre o processo de emagrecimento em indivíduos obesos: Uma Revisão Sistemática.** Vitória, 2015.
- ARRUDA, Débora Paes de. et al. Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.4, n.24, p.605-609. Nov/Dez. 2010. ISSN 1981-9900.
- BARROS, Daniela Dias. **Imagem corporal: a descoberta de si mesmo.** História, Ciências, Saúde – Manguinhos, v. 12, n. 2: p. 547-54, maio-ago. 2005.
- BECKER, Benno Junior. **Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte.** 1999.
- BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade.** Editora Manole, 2003.

BRANDEN, Nathaniel. **Auto estima: Como aprender a gostar de si mesmo.** 1992.

CAMARGO, Brigido Vizeu. GOETZ, Everley Rosane. BOUSFIELD, Andréa Barbará S. JUSTO, Ana Maria. **Representações sociais do corpo: estética e saúde.** Temas em Psicologia - 2011, Vol. 19, no 1, 257 – 268.

CARDOSO, Fernando Luiz. SACOMORI, Cinara. SPERANDIO, Fabiana Flores. KRÜGER, Ana Paula. **Satisfação corporal em acadêmicos de Educação Física: proposta de um questionário.** Motriz, Rio Claro, v.18 n.1, p.63-71, jan./mar. 2012.

CARVALHO, Yara Maria de. **O mito atividade física/saúde.** Universidade Estadual de Campinas. 1993.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga; **RevBrasMed Esporte** _ Vol. 10, Nº 4 – Jul/Ago, 2004. Exercício físico e síndrome metabólica.

COQUEIRO, Raildo da Silva et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários.**RevPsiquiatriaRS.** 2008;30(1).

DAMASCENO, Vinicius Oliveira. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada.**RevBrasMed Esporte.**vol. 11, nº 3 – Mai/Jun, 2005.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira. VIANNA, Viviane Ribeiro Ávila. VIANNA, Jeferson Macedo. LACIO, Marcio. LIMA, Jorge Roberto Perrou. NOVAES, Jefferson Silva. Imagem corporal e corpo ideal. **R. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 87-96.

DIAS, Ingrid B. F. MONTENEGRO, Rafael A. MONTEIRO, Walace D.Exercícios físicos como estratégia de prevenção e tratamento da obesidade: aspectos fisiológicos e metodológicos. **Revista HUPE,** Rio de Janeiro, 2014;13(1):70-79.

FERNANDEZ, A. C. et al. Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos.**RevBrasMed Esporte**Vol. 10, Nº 3 – Mai/Jun, 2004.

FERREIRA, Maria Cristina. LEITE, Neíse Gonçalves de Magalhães. **Adaptação e validação de um instrumento de avaliação da satisfação com a imagem corporal.** Avaliação Psicológica, 1(2), 2002, 141- 149.

FERREIRA, Sherley. TINOCO, Adelson Luis Araújo. PANATO; Emanuelle. VIANA, Nataly Lopes. Aspectos etiológicos e o papel do exercício físico na prevenção e controle da obesidade. **Revista de Educação Física** -nº13 Março de 2006 -pág.15-24.

FIDELIX, Yara Lucy. et al. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2011, 13(3):202-207.

FREITAS, Maria Helena Azevedo de. MAZINI FILHO, Mauro Lúcio. RODRIGUES, Bernardo Minelli. Transtornos alimentares e imagem corporal entre mulheres praticantes de musculação na cidade de Miradouro (MG). **Revista Científica da Faminas**- v. 11, n. 2, maio-ago. 2015

GIGANTE, Denise Petrucci. MOURA, Erly Catarina de. SARDINHA, Luciana Monteiro Vasconcelos. Prevalência de excesso de peso e obesidade e fatores associados, Brasil, 2006. **Rev Saúde Pública** 2009;43 (Supl. 2):83-9.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GOBITTA, Mônica. GUZZO, Raquel Souza Lobo (2002). **Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) Forma A**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), pp. 143-150.

GONTIJO, Laís Marques. PAULA, Getulio Freitas de. WEFFORT, Virgínia R.S. PEDROSA, Leila Aparecida Kauchakie. Distúrbios alimentares na infância e adolescência. **Revista Médica de Minas Gerais** 2011; 21(3 Supl1): S1-S144.

GRAUP, Susane et al. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.2, p.129-38, abr./jun. 2008.

GUS, Miguel. FUCHS, Flávio Danni, **Obesidade e Hipertensão**. *Arq Bras Cardiol*. volume 64, (nº 6), 1995

KAUFMAN, Arthur. **Alimento e emoção**. ABESO 60 – dezembro, 2012.

KOGLIN, Gabriela. MELLO, Elza Daniel de. **Manejo dietoterápico da obesidade e sua aplicação na população pediátrica: revisão da literatura**. *Revista HCPA*. 2012;32(2):188-198.

LOURENÇO, Ana Sofia de Almeida. **Ingestão de Alimentos como Mecanismo de Regulação da Ansiedade**. Lisboa, 2016.

LUZ, Dora Marli Dias. ENCARNAÇÃO, Jocemar Nascimento da. Vantagens e desvantagens da cirurgia bariátrica para o tratamento da obesidade mórbida. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v.2, n.10, p.376-383, Jul/Ago. 2008. ISSN 1981-9919.

MARCUZZO, Miquela. PICH, Santiago.DITTRICH, Maria Glória. **A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal**. Interface - Comunic., Saude, Educ. 2011.

MARIATH, Aline Brandão. GRILLO, Luciane Peter. SILVA, Raquel Oliveira da. SCHMITZ, Patrícia. CAMPOS, Isabel Cristina de. MEDINA, Janete Rosa Pretto. KRUGER, Rejane Magda. **Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(4):897-905, abr, 2007.

MAROUN, Kalyla. VIEIRA, Valdo. Corpo: uma mercadoria na pós-modernidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 14, n. 2, p. 171-186, dez. 2008.

MARTINS, Cilene Rebolho. et al. **Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários**. Estudos de Psicologia, 17(2), maio-agosto/2012, 241-246.

MEDIANO, Mauro Felipe Felix. BARBOSA, José Silvio de Oliveira. SICHIERI, Rosely. PEREIRA, Rosângela Alves. **Efeito do Exercício Físico na Sensibilidade à Insulina em Mulheres Obesas Submetidas a Programa de Perda de Peso: Um Ensaio Clínico**. ArqBrasEndocrinolMetab2007;51/6.

Ministério da Saúde. **Obesidade e Desnutrição**. Brasília, 1997.

MONTEIRO, Carlos A. CONDE, Wolney L. **A tendência secular da obesidade segundo estratos sociais: Nordeste e Sudeste do Brasil, 1975-1989-1997**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 43, n. 3, p. 186-194, 1999.

MORAIS, Núbia de Souza de. MIRANDA, Valter Paulo Neves. PRIORE, Silvia Eloiza. **Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário**. Ciência & Saúde Coletiva, 23(8):2693-2703, 2018.

MOTA, Miricleide Tavares. **A Discriminação social sofrida pelos obesos que fazem tratamento no hospital das clínicas do Acre.** [2011?].

OITAVA CONFERÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE. BRASIL, 1986.

OLIVEIRA, Verenice Martins de. LINARDI, Rosa Cardelino. AZEVEDO, Alexandre Pinto de. Cirurgia bariátrica – aspectos psicológicos e psiquiátricos. **Rev. Psiq. Clin.** 31 (4); 199-201, 2004.

PEREIRA, Julyana Silva. A auriculoterapia no tratamento de ansiedade e obesidade-revisão de literatura. **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 10 – Ano: 2018

PETROSKI, Edio Luiz. PELEGRINI, Andreia. GLANER, Maria Fátima. **Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(4):1071-1077, 2012.

PINHEIRO, Anelise Rízzolo de Oliveira; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de; CORSO, Arlete Catarina Tittoni. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 523-533, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1415-52732004000400012&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732004000400012>. Acesso: 24 de outubro de 2019.

PORTO, Gabriella. **Malefícios do fast-food.** 2012. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/saude/maleficios-do-fast-food/>>. Acesso: 15 de Novembro de 2019.

ROCCA, Silvia Vieira da Silva, TIRAPEGUI, Júlio, MELO, Camila Maria de1, RIBEIRO Sandra Maria Lima. Efeito do exercício físico nos fatores de risco de doenças crônicas em mulheres obesas. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas** *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences* vol. 44, n. 2, abr./jun., 2008.

RODRIGUES, Paulo Fernando Catalão. **Ansiedade, autoestima e qualidade de vida: estudo comparativo em idosos praticantes e não praticantes de atividade física.** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Lisboa, 2015.

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

SBICIGO, Juliana Burges. BANDEIRA, Denise Ruschel. DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna.** Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010.

SCHNEIDER, Patrícia. MEYER, Flávia. O papel do exercício físico na composição corporal e na taxa metabólica basal de meninos adolescentes obesos. **R. bras. Ci. e Mov.** 2007; 15(1): 101-107.

SCUSSOLIN, Thaís Rezende. NAVARRO, Antônio Coppi. Musculação, uma alternativa válida no tratamento da obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** Vol. 1. Núm. 6. p.74-83. 2007.

SECCHI, Kenny. CAMARGO, Brigido Vizeu. BERTOLDO, Raquel Bohn. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. **Psic.: Teor. e Pesq.,** Brasília, Abr-Jun 2009, Vol. 25 n. 2, pp. 229-236.

SILVA, Andressa Melina Becker da. et al. **Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares.** Psico-USF, Bragança Paulista, v. 23, n. 3, p. 483-495, jul./set. 2018.

SILVA, Antônio Isidro da. MARINHO, Geison Isidro. **Auto-estima e relações afetivas.** Universitas Ciências da Saúde - vol.01 n.02 - pp.229-237. 1998.

SILVA, Rita de Fátima da. VENDITTI JÚNIOR, Rubens. MILLER, Jussara. Imagem corporal na perspectiva de Paul Schilder: contribuições para trabalhos corporais nas áreas de educação física, dança e pedagogia. Originalmente publicado em www.efdeportes.com - **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 10 - N° 68 - Enero de 2004.

SOUZA, Jakeline Mauricio Bezerra de. et al. Obesidade e tratamento: desafio comportamental e social. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas,** 2005 Volume 1 Número 1 59-67.

VASCONCELOS, Naumi A. de. SUDO, Iana. SUDO, Nara. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal-Estar e Subjetividade / Fortaleza / v. iv/ n. 1 / p. 65 - 93 / mar. 2004.**

VAZ SERRA, Adriano. **O auto-conceito.** Análise Psicoilógica (1988), 2 (VI): 101-110 volume 64, (n° 6), 1995.

WANNMACHER, Lenita. **Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas.** ISBN: 978-85-7967-108-1 Vol. 1, Nº 7 Brasília, maio de 2016.

WISNIEWSKI, Mauricio. **Ambiente e corporeidade em adolescentes.** Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2014.