

## **Impactos da Atividade Física na Imagem Corporal: uma revisão bibliográfica**

Carolina de Oliveira Gonçalves; Angela Nogueira Neves Betanho Campana;  
Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares.

Universidade Estadual de Campinas

A Imagem Corporal é um constructo multifacetado que pode ser entendido como a representação mental do corpo. Ela é dinâmica, singular e apresenta componentes perceptivos e atitudinais (cognitivos, emocionais e comportamentais) que estabelecem-se num continuum, partindo de valores positivos – usualmente associados a sentimentos e comportamentos saudáveis como a prática de exercícios, cuidados com o corpo, relações sociais estáveis – para valores negativos – associados a outros quadros clínicos como depressão, obesidade e distúrbios de representação do corpo como transtornos alimentares, dismorfia corporal e dismorfia muscular, por exemplo (Cash, 2004; Schilder, 1980; Tavares, 2003).

Os problemas com a imagem do corpo podem progredir de uma moderada insatisfação para uma preocupação extrema com a aparência física, levando a uma Imagem Corporal negativa, que para Cash (2002) é um forte sentimento de insatisfação com aspectos da aparência física que as pessoas têm consigo mesmas. Historicamente as pesquisas em Imagem Corporal focaram-se em avaliar, descobrir relações, estabelecer causas e tratamentos para a Imagem Corporal Negativa (Thompson & Gardner, 2002). Neste processo, variadas formas de intervenção foram investigadas (terapia cognitivo comportamental, técnicas de confrontamento, programas de atividade física, entre outros) com o intuito de avaliar seus efeitos ou pelo menos descobrir variáveis correlacionadas que pudessem fornecer evidências sobre como proporcionar o desenvolvimento da Imagem Corporal (Cash, 2004; Fisher, 1990; Pruzinsky & Cash, 2002).

Entretanto, nem sempre a atividade física é usada na busca para estabelecer uma imagem corporal bem estruturada. A dependência do

exercício nos quadros de Dismorfia Corporal e o uso da atividade física como método compensatório nos quadros de Bulimia Nervosa são exemplos da prática da atividade física como sustentadora de um ciclo de perpetuação destes distúrbios, que envolvem uma representação não acurada do corpo (Assunção, Cordas & Araújo, 2002).

Dada a possibilidade de ser uma fonte de compensações longitudinais e também de agravamento de transtornos, é de extrema importância aos profissionais da saúde, o conhecimento das conseqüências que o exercício físico pode exercer na Imagem Corporal. Assim sendo, o objetivo deste trabalho foi desenvolver uma reflexão sobre as relações entre atividade física e imagem corporal; reunindo trabalhos experimentais realizados nos últimos 30 anos, que avaliaram os efeitos na imagem corporal de pessoas submetidas à intervenção de atividades físicas sistematizadas.

Esta pesquisa é uma revisão de bibliografia através da qual foi feita a análise, avaliação crítica e a integração da literatura publicada sobre imagem corporal e atividade física. Os dados foram reunidos a partir de três bases internacionais: Web of Science, Scopus e SportDiscuss. Nas três bases, foram combinadas as palavras chaves *Body Image*, *Longitudinal*, *Exercise*, *Physical Activity*, *Physical Exercise*, *Fitness*, *Exercise Training* com o operador booleano AND.

Como critério de inclusão foram selecionados artigos publicados nos últimos trinta anos, estudos experimentais ou semi-experimentais; de natureza qualitativa ou quantitativa, que contivessem descrição da intervenção de atividade física realizada no estudo – intervenção esta que deveria ter duração mínima de 12 semanas – e por fim, os estudos poderiam incluir a população em geral: homens, mulheres, idades e situações especiais (e.g.: gravidez). Foram excluídos deste estudo os artigos que não realizaram intervenção de atividades físicas ou que as realizaram em um período de tempo inferior a 12 semanas; estudos que não descreveram as atividades realizadas na intervenção e os que não usaram questionários validados em sua coleta de dados, no caso de estudos quantitativos.

Foram encontrados na pesquisa bibliográfica, um total de 107 artigos. Deste total, 29 artigos foram excluídos por aparecerem repetidamente nas bases de dados, configurando 78 artigos exclusivos. Depois de aplicados os

critérios de inclusão e exclusão, chegamos ao resultado final deste levantamento bibliográfico, para o qual foram selecionados um total de 10 artigos. Dentre eles apenas um estudo trabalhou com crianças: Varray (1988) investigou os efeitos de exercícios recreativos na água com crianças asmáticas.

Seis estudos investigaram exclusivamente a população de mulheres: Vandereycken, Depreitere e Probst (1987), realizaram um estudo sobre o impacto da terapia corporal na maneira com que pacientes com anorexia nervosa experienciam seus corpos; Tucker e Maxwell (1992) trabalharam os efeitos do treinamento de peso no bem-estar emocional e na imagem corporal de mulheres jovens (média de idade igual a 20,2 anos); no ano seguinte Tucker e Mortell (1993), compararam os efeitos da caminhada e do treinamento de peso na Imagem Corporal de mulheres de meia-idade; Stoll (2000) realizou um estudo sobre os efeitos das variáveis psicossociais de um programa de atividade física para mulheres de meia idade; Pinto, Clark, Maruyama e Feder (2003) analisaram, em mulheres com câncer de mama, as mudanças psicológicas e físicas associadas à participação ao exercício físico; Calogero e Pedrotty (2004) investigaram os efeitos de atividades físicas elaboradas para reduzir o abuso de exercícios em mulheres com distúrbios alimentares.

Três estudos foram realizados com populações de ambos os sexos: Alfermann e Stoll (2000) investigaram os efeitos do exercício físico no autoconceito e no bem-estar de adultos de meia-idade; dois anos depois, Stoll e Alfermann (2002) analisaram os efeitos físicos na avaliação do autoconceito corporal e bem estar entre idosos; Ginis et al. (2005), publicam um estudo sobre as diferenças entre os sexos na mudança da Imagem Corporal.

A leitura dos artigos selecionados, que realizaram uma intervenção por pelo menos 12 semanas e descreveram seu planejamento para as atividades físicas, nos permitem inferir características da pesquisa em Imagem Corporal e atividade física, verificar uma evolução dos desenhos de pesquisa, delinear diretrizes para o planejamento de futuras intervenções, verificar diferenças entre grupos amostrais e reconhecer limites da atividade física no desenvolvimento da Imagem Corporal.

Quanto às características da pesquisa em Imagem Corporal, nota-se um grande foco na satisfação corporal. Dessa forma, fica evidente que a dimensão

perceptiva e as demais dimensões atitudinais da Imagem Corporal – afetos, crenças e comportamentos – estão subexplorados e uma compreensão ampliada da relação causal entre a atividade física e a Imagem Corporal, por ora, fica limitada.

De acordo com as pesquisas analisadas, vários tipos de atividades físicas influenciam na mudança da imagem corporal. Os exercícios aeróbios e as atividades de relaxamento, flexibilidade e meditação, exercem maior influência nos estados de ansiedade e bem-estar. Já os exercícios de treinamento com pesos atribuem melhores resultados no que se refere à aparência física, sendo a autoestima uma variável influenciada por esta mudança no físico. A frequência dos exercícios destaca-se como uma variável importante no planejamento, pois atividades de baixa frequência – uma vez por semana – não provocaram qualquer mudança significativa nas variáveis psicossociais avaliadas. Em relação à intensidade, uma maior variabilidade é aceita, pois tanto atividades leves quanto intensas mostraram-se capazes de provocar mudanças na Imagem Corporal dos sujeitos. Resumindo, ao esquematizar a intervenção, considera-se necessário que os exercícios sejam planejados especificamente para o desenvolvimento da Imagem Corporal e isto inclui a escolha das atividades, o objetivo que se pretende alcançar com essas atividades, a individualidade do sujeito (que não é apenas biológica, mas também emocional) a duração da intervenção e frequência das sessões.

## **Referências**

- Alfermann, D, & Stoll, O. (2000) Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 47-65.
- Assunção, S. S. M., Cordás, T. A., & Araújo, L. A. S. B.(2002) Atividade física e transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 29, 4-13.
- Calogero, R.M., & Pedrotty, K.N. (2004) The Practice and Process of Healthy Exercise: An Investigation of the Treatment of Exercise. *Eating Disorders*, 12, 273-291.
- Cash, T. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002) *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.

- Fisher, S. (1990) The Evolution of Psychological Concepts about the Body In: Cash, T., & Pruzinsky, T. (Editores) *Body Images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press.
- Ginis, K.A.M., Eng, J.J., Arbour, K.P., Hartman, J.W., & Phillips, S.M. (2005) Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image*, 2, 363–372.
- Pinto, B. M., Clark, M. M., Maruyama, N. C., & Feder, S.I. (2003) Psychological and Fitness Changes Associated with Exercise Participation among Women with Breast Cancer. *Psycho-Oncology*, 12, 118-126.
- Schilder, P. (1980) *A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique*. São Paulo: Livraria Martins Fontes Editora.
- Stoll, O. (2000) Gesundheitssport und Ressourceneinschätzungen. *Sportwissenschaftliche Beiträge*, 41(1), 127-147.
- Stoll, O.; & Alfermann, D. (2002) Effects of Physical Exercise on Resources Evaluation, Body Self-Concept and Well-Being Among Older Adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15, n. 3, p. 311-319, 2002.
- Tavares, M.C.G.C.F. (2003) *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole.
- Thompson, J.K.; & Gardner, R. (2002) Measuring Perceptual Body Image among adolescents and adults. In: Cash, T., & Pruzinsky, T. *Body Image: a handbook of theory, research & clinical practice*. Nova Iorque: Guilford Press.
- Tucker L. A., & Maxwell, K. (1992) Effects of Weight Training on the Emotional Well-being and Body Image of Females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6(5), 338-371.
- Tucker, L. A., & Mortell, R. (1993) Comparison of the Effects of Walking and Weight Training Programs on Body Image in Middle-Aged Women: an experimental study. *American Journal of Health Promotion*, 8 (1), 34-42.
- Vandereycken, W., Depreitere, L., & Probst, M. (1987) Body-oriented Therapy for Anorexia Nervosa Patients. *American Journal of Psychotherapy*, 41(2), 252-259.
- Varray, A. (1988) Role d'une pratique physique adaptée sur la problématique de la représentation de soi et de l'image du corps. *Revue des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*, 9(8), 33-45.