ARTICLE BY DAMASCENO et alii - ABSTRACTS IN 4 LANGUAGES (E)(F)(S)(P)

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS DEVELOPED AT CLUBS ON THE BODY IMAGE OF ADULT NON-ATHLETES

Academy practitioners' incessant search for better physical appearance or the perfect body is a cultural phenomenon, many times more significant than economic, affective or professional satisfaction (NOVAES, 2001). The objective of this article is to grasp the philosophical understanding of the impact of physical activity programs developed in gyms on the body image of adult individual's not-athlete. For this purpose, we attempt to understand the cultural body, which is the live expression of experience, not only with a physical dimension of its own, but also as the guardian of values attributed to it in function of its historical period, cultural environment and intricacy of its historical and social relationships. Intentionality and dissatisfaction are intrinsic to human beings; therefore, people pursue physical activities as a means to improve their image. Physical activity seems to improve the body image, but people remain unsatisfied and this dissatisfaction is evident even among those who have reached their own ideal goals or society-defined ideal conditions. Where does this dissatisfaction come from? Would it emanate from our transcendence, from our permanent desire to improve?

EL IMPACTO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DESARROLLADOS EN ACADEMIA SOBRE LA IMAGEN CORPORAL DE INDIVIDUOS ADULTOS NO-ATLETAS

La búsqueda incesante de mejor apariencia física o del cuerpo perfecto por los practicantes de academia es un fenómeno sociocultural, a veces más significativo que la satisfacción misma económica, afectiva o profesional (Novaes, 2001). El objetivo de este artículo es buscar el entendimiento filosófico del impacto de programas de actividad física desarrollados en academias sobre la imagen corporal de individuos adultos no-atletas. Para eso buscamos el entendimiento del cuerpo cultural, que es la expresión viva del mundo, no sólo por poseer una dimensión física, pero por poseer valores que le atribuyen de acuerdo con la época, momento histórico, ambiente cultural y la maraña de sus relaciones socio-históricas. La intencionalidad y la insatisfacción son intrínsecas en el ser del hombre, por eso el hombre busca actividades físicas para mejorar su imagen. La actividad física parece mejorar la imagen corporal, pero las personas siguen insatisfechas y eso se pasa también con quienes llegaron a su ideal o al ideal estampado por la sociedad. ¿De donde viene esta insatisfacción? ¿Acaso emana de nuestra trascendencia, de nuestro deseo de querer siempre mejorar?

IMPACT DE PROGRAMMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DÉVELOPPÉS EN ACADÉMIE SUR L'IMAGE CORPORELLE DES INDIVIDUS ADULTES NON-ATHLÈTES

La recherche incessante d'une meilleure apparence phisique ou d'un corps parfait par les pratiquants des académies est un phénomène socio-culturel, souvent plus significatif que la satisfaction économique, affective ou professionnelle (NOVAES, 2001). Le but de cet article, c'est de chercher la compréhension philosophique de l'impact de programmes d'activité physique développés en académies sur l'image corporelle des individus non-athletes. Pour cela on a cherché de comprendre le corps culturel, expression vivante du vecu, non seulement ayant une dimension physique, mais ayant aussi des valeurs qui lui sont attribuées selon l'époque, le moment historique, l'ambience culturelle et la confusion des relations socio-historiques. L'intentionnalité et l'insatisfaction sont essentielles à l'être de l'homme, c'est pourquoi l'homme cherche l'activité physique pour améliorer son image. L'activité physique sempbe ammélíorer l'image corporelle, mais les personnes sont encore mécontentes, même ceux qui ont obtenu leur idéal ou l'idéal tracé par la société. D'où vient cette insatisfaction? Est-ce qu'elle émane de notre transcendance, de notre désir de vouloir toujours s'ameliorer?

IMPACTO DE PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVIDOS EM ACADEMIA SOBRE A IMAGEM CORPORAL DE INDIVIDUOS ADULTOS NÃO-ATLETAS

A busca incessante por uma melhor aparência física ou pelo corpo perfeito dos praticantes de academia é um fenômeno sócio-cultural, muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional (NOVAES, 2001). O objetivo deste artigo é buscar o entendimento filosófico do impacto de programas de atividade física desenvolvidos em academias sobre a imagem corporal de indivíduos adultos não-atletas. Para isso buscamos entendimento do corpo cultural, que é a expressão viva do vivido, não apenas possuindo uma dimensão física, mas possuidor de valores que lhe são atribuídos de acordo com cada época, momento histórico, ambiente cultural e o emaranhado de suas relações sócio-históricas. A intencionalidade e insatisfação são intrínsecas ao ser do homem, por isso o homem busca a atividade física como objeto de melhorar a sua imagem. A atividade física parece melhorar a imagem corporal, mas as pessoas continuam insatisfeitas e isso ocorre mesmo para àquelas que alcançaram o seu ideal ou o ideal estampado pela sociedade. De onde vem esta insatisfação? Será que emana da nossa transcendência, do nosso desejo de querer melhorar sempre?

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS DEVELOPED AT CLUBS ON THE BODY IMAGE OF ADULT NON-ATHLETES (E)

[1-2]VINICIUS O. DAMASCENO
[3]ELAINE ROMERO
[3]FERNANDA BARROSO BELTRÃO
[1-3]HERON BERESFORD
[2-3]LUIZ ALBERTO BATISTA
[1-2-4-5]JEFFERSON SILVA NOVAES
[1-2-3]JOSÉ FERNANDES FILHO
[6]JEFERSON MACEDO VIANNA

[1]Graduate Program in Human Motricity Science – PROCIMH/UCB
[2]Human Motricity Bioscience Laboratory– LABIMH/UCB
[3]Castelo Branco University
[4]FUNADESP Researcher
[5]Federal University of Rio de Janeiro - UFRJ
[6]Federal University of Juiz de Fora – UFJF

I - INTRODUCTION

Body care was characterized in different ways in western history, from the bond of caring for oneself - proper of the "esthetics of existence" - characteristic of the ancient Greek world, passing through a detachment and withdrawal during the Middle Ages, and finally, by the end of the 18th century. The relationship with the corporal dimension, which will be the basis of the present conception, was established, where body care becomes more important than the relationship with others (Silva, 1999).

> Nowadays, with the arrival of a visual culture and information, the attention on the body or corporal dimension was enhanced (Blowers et al., 2003; Labre, 2001). Thus, an option for what is private and individual is reinforced by Capitalism and its ideology of interest for oneself and of oneself, takes place (Blowers et al., 2003; Silva, 1999).

Regarding body representation in the present time, Lipovetsky (s/d, p.57-58) says:

Narcissistic investment of the body directly legible through the thousands of everyday practices; anguish of aging and wrinkles (C.N. pp.351-367); obsessions with health, with hygiene: control (check-up) and maintenance (massages, sauna, sports, diets) rituals; solar and therapeutic cults (over-consumption of medical care and pharmaceutical products), etc. Undeniably, the social representation of the body suffered a mutation and its profoundness can be put in parallel with the democratic shaking of someone else's representation; it is the arrival of this new social imagery of the body that results in narcissism.

Through the present culture, since it is only under it that the body is endowed with a meaning, beauty ideals and esthetic standards are shaped, conditioning the individuals to take care of the appearance of their own bodies.

Supporting this statement, Jaeger et al (2002), in their study about body image dissatisfaction in 12 European countries, found different reasons for such dissatisfaction, and concluded that culture plays a major role in the process of body image dissatisfaction.

Gymnastic clubs are culturally chosen by individuals as places to take care of the body and reach stereotyped esthetic standards in our society. In this sense, practicing physical exercises constitutes a politically accepted way (Mellion, 1997, cited by Silva, 1999) to attain the goal of having a well-built body. For a thorough understanding of this ritual, which endures in man's intentional movement in clubs, an axiological, anthropological and metaphysical understanding of this phenomenon is necessary.

2 – THE IMPORTANCE OF THE STUDY

According to Novaes (2001), the never-ending search for a better physical appearance or for the perfect body is a social-cultural phenomenon, more significant than an individual's own economic, emotional or professional satisfaction most of the time.

There is a valorization of the apparent muscular configuration and the absence of body fat, and for Novaes & Novaes (1996), these are the main conductors or guides of the search for motor activities in clubs.

According to Sabino (2000), there is a cultural link between health and esthetic aspects, and the practice of physical exercises and body cult are ways

to integrate oneself to the dominant social culture. Maybe the satisfaction mentioned by Novaes (2001) refers to the will of feeling socially accepted and, the dissatisfaction, to the fact of not being included or integrated.

In the process of body construction and/or decay to reach a culturally accepted esthetic standard, individuals use illicit methods such as the use of steroids (Sabino, 2000; Pope Jr et al., 1997), binging, laxatives and even exercise itself as a way to maintain weight and body esthetic at all costs (Nunes et al., 1998).

The reference of body construction and body decay under this view presents a dialectic order; as we build the body or make it adequate to a form that corresponds to its social role, or the role accepted by society, we use illicit strategies even if it results in paying a high price.

Silva (1999), citing a journal of national publication, reveals that the level of dissatisfaction with self-image is of 95% among women.

Supporting this statement, Damasceno et al. (2002) observed that 93% of women and 87% of men attend clubs due to a dissatisfaction with their own bodies, and another work by Damasceno et al (2001) shows that 76% of women and 82% of men are dissatisfied with their body images in outdoors activity programs.

This theme deals with the object/objective man, who occupies a space, moves and is interpreted and perceived in his physical, biological, psychological, social-cultural, human, transcending possibilities.

His motor conduct has an intentionality and dissatisfaction, which are intrinsic and explain or make understandable this man in his motor behavior, which is according to the cultural environment and the entanglement of his social-historical relations, reaching the cultural dimension (Freitas, 1999).

We cannot treat the body, in the view of Human Motricity Science, as possessing only two compartments: lean body mass and fat body mass. The body is cultural, is the expression of what was experienced, is not only physical, and has values that are attributed to it according to each epoch and historical moment.

The theme of the study, i.e., the influence of physical activity programs developed in clubs on body image, in the Motor Activity Related to Health and Physical Performance thematic field, follows the morphological and physiological aspects of physical activity for non-athlete adults and can be inserted in HMC, since this is the field of knowledge that studies the multiple intentional possibilities of motor conduct and of man in the ambit of existential phenomenology and philosophy of values (Baresford, 2002). In this sense, the present study aims to understand the process of body dissatisfaction related to the practice of physical activity, its intentionality, and the influence of club routines in the process of body image formation.

Considering that the hypothesis that the search for change in corporal image and body dissatisfaction is what really moves the individual to begin a program of physical activities is true, it would be plausible to suppose that the adhesion to exercise, in these environments, can be explained more strongly by the level with which the individual notices changes in his body and how these changes are reflected in his cultural environment, i.e., how he is perceived and the representation of this new body in the social group in which the individual is inserted, than by the changes in the corporal dimensions objectively observed in the anthropometric evaluation.

In this sense, the objective of this study is to verify the impact of physical activity programs developed in clubs on the body image of adult individuals, evaluating the body image that is desired, identifying the degree of dissatisfaction of body image in correlation with anthropometric measures, and aiming to identify an ideal physical type according to each chosen program for different age groups and gender.

3 – LITERATURE REVISION

Body image is a multidimensional construction that broadly describes the internal representations of physical appearance (Cash & Pruzinky, 1990).

Schilder (1923), cited by Penna (1990), conceptualizes body image as the mental representation of the body. Freitas (1999), emphasizes that affection, values and personal history are present in this image, and that the movement and the symbol are marked in the gesture, in the look, and in the body.

Bender (s/d), cited by Freiats (1999), stated that body image presents four parameters:

- pre-determined by an integrated pattern;
- socially acknowledged and accepted by the contact and identification with other physical personalities;
- suffers modifications and is always built from the sensations of the psyche;
- is immediately modified by the movements and positions of the body.

The methods of corporal dimensions estimation (perceptive or subjective dimension) can be related to anthropometric results (physical and objective dimension). Such relations are important to distinguish corporal satisfaction from the estimation of corporal size and anthropometric measures.

The process of body image formation, according to Fischer (1990), can be influenced by sex, age, and means of communication, and also by anthropometric values known and stereotyped in our culture.

O'dea (2001) and Ricciardelli et al. (2000) agree that, among the factors that influence body image formation, are the comparison of size, form and the composition of one's own body in relation to size, form and composition of other individuals. Studies of these same authors show that boys and girls with ages between 11 and 16 years, when asked about their body image satisfaction, said, in their great majority, that they were not satisfied and wanted to be more like their friends, specially in relation to physical appearance, in order to experience a greater acceptance in the group they were part of. Such finding corroborates with Vargas' (2003) affirmation, which states that through the body, the individual

represents social roles according to the group with which he relates.

For Leit et al (2002), the biggest influence in body image comes from the media. In this study, 82 students were recruited, mean age 19,8 ± 2,8 years, divided into two groups – experimental group (EP) and control group (CG). The EG (n=42) watched the presentation of 30 slides with images drawn from popular magazines (pictures of strong, muscular men). The CG (n=40) watched the presentation of neutral images slides. Immediately after the presentation, the "Somatomorphic Matrix" (Pope, Gruber, et al., 2000) method of body image measurement was applied in both groups. Significant differences were observed between CG and EG body image perception, indicating that media exerts influence over the process of perception.

In other studies about body image with patients with back problems (Despina et al., 2002), amputated patients (Wetterhahn et al., 2002), cancer and diabetes patients (Carroll, Tiggemann & Tracey, 1999; Liburd, Anderson, Edgar & Jack Jr, 1999), a greater image dissatisfaction was observed, since, according to Schilder (1999), in the case of organic illnesses, abnormal sensations of body image immediately occur, in the point of view of figuration and libidinal content.

Matz et al (2002) affirm that the dissatisfaction with body image in women who want to lose weight is directly associated with the cultural factor, childhood experiences and low self-esteem. In the accumulated experiences, Freitas (1999) infers that in the present time, past events, the history, future projects, or just the dreamed, in short, all that characterizes the singularity of being, is present.

Physical activity produces a series of morphological and psychological changes in individuals. Loland (2000, 1998) states that active individuals tend to have a better body image satisfaction and are happier when compared to less active or inactive individuals. In this same study, men were more satisfied than women, regardless of the level of physical activity and age.

Recent transversal studies, such as Braggion et al. (2000), relate physical activity and body image satisfaction, comparing anthropometric variables and self-image satisfaction in women over 50 years of age. The results indicated that that group with the higher level of dissatisfaction presents significantly higher values for weight, body adiposity, and sedentary life style.

Preichardt et al. (2001), using the silhouette scales proposed by Stunkard et al. (1983), compared the anthropometric variables and self-perception of weight-lifting male and female individuals, and observed that women want a thinner body and men, a strong body.

Damasceno et al. (2001), using the same methodology described above, seeks to identify which silhouette people identify themselves with, who tries to reach it (the ideal silhouette), and which % body fat corresponds to the ideal figure. Specifically, 186 individuals participated in this study, 88 women and 98 men, with the characteristics detailed in Table 1.

	Age (years)	Height (cm)	Weight (kg)	% Body Fat
Women	28,70 ± 12,6	161,6 ± 6,2	58,9 ± 12,0	25,7 ± 7,8
Men	27.9 ± 12,9	177,2 ± 6,9	75,0 ± 12,3	13,3 ± 6,1

Table 1 – Characteristics of the individuals by sex.

The results are shown, by sex, in the Tables below (Tables 2 and 3)

	Silhouette of identification								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
N	1	9	17	35	13	9	3	--	--
% Body Fat	17,1	19,6	20,5	25,5	26,4	35,6	46,5		
BMI	15,8	19,1	20,0	22,0	23,3	29,0	34,7		

Table 2 – Characteristics of the female sex in relation to % body fat and BMI.

	Silhouette of identification								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
N	1	12	22	18	30	8	4	2	--
% Body Fat	3,5	9,8	10,4	9,8	16,1	17,6	20,8	28,1	
BMI	18,7	20,5	21,7	23,1	24,7	29,2	29,3	34,0	

Table 3 – Characteristics of the male sex in relation to % body fat and BMI.

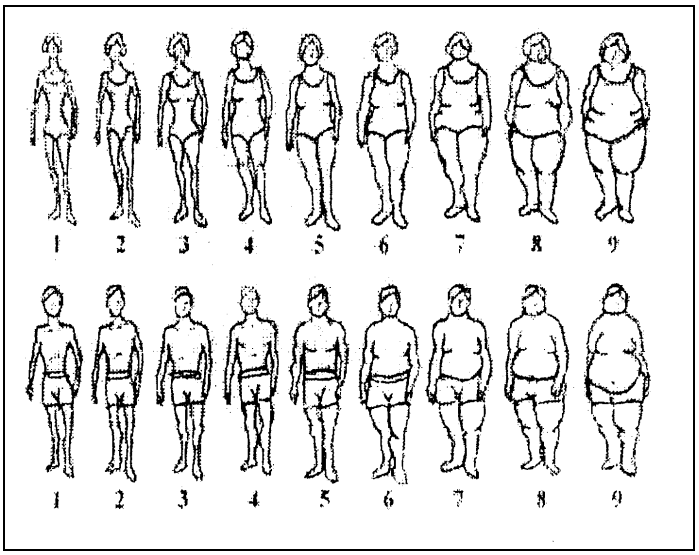
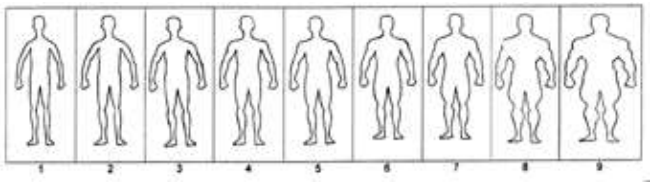


Figure 1 – Silhouette scale (Stunkard, Sorenson & Schlusinger - 1983)

In this study, only 24% of women are satisfied with their body figure. Silhouette 3 is pointed as the ideal one by 55% of these women. The ideal body fat percentage (%BF) is considered to be 20,0 ± 0,9 % (EPM). Only 18% of men are satisfied with their figure. Figure 4 is pointed as the ideal one by 53% of men and a % body fat of 9,8 ± 1,4 % (EPM) is considered ideal.

In their study, Orlando et al. (2002), proposed a group of silhouettes (see Figure below), aiming to represent the degree of hypertrophy and to identify which physical type male individuals desire to reach, and observed a preference for bigger silhouettes.



Silhouette 7, considered ideal by the individuals studied, has the following characteristics: 26,1 kg/m^2 of BMI; 125,3 cm of shoulder; 82,5 cm of waist; 98,6 cm of hip, 1,5 in the shoulder/waist relationship; 58,5 cm of thigh; 37,7 cm of leg; 39,0 cm of arm; 31,2 cm of forearm and 2,4 % of body fat.

4 – CONCLUSION

There seems to be a physical body type that people long to have, and the dissatisfaction with body image seems to contribute strongly to the pursuit of physical activity and other resources as a way to achieve this standard or model of an ideal body.

The present study aimed to know what the role of physical activity would be in the formation of corporal image, since it can be influenced by a group of variables, such as cultural standards, etc.

In this sense, it can be stated that the results of this study, according to the literature revision made, indicate that the hypothesis that physical activity influences positively the improvement of body image perception is true, when psycho-physiological factors that physical activity offers are known and other studies corroborate for such finding.

Despite the study's tendency to validate the hypothesis, in the philosophical sphere it will need instruments that identify the historical-social factors of the practice of physical activity in the influence on body image. In addition, it will not answer the question of the social roles that are assumed in different occasions in our lives and that, in some way, change the way we identify ourselves in the social group we are part of.

Physical activity seems to improve body image, but people remain dissatisfied and that occurs even for those who reached their ideal or the ideal established by society. Where does this dissatisfaction come from? Does it emanate from our transcendence, from our constant will to improve?

REFERENCES

ALLEBACK, -P., HALLBERG, D., & ESPMARK, S. Body image – an apparatus for mensuring disturbances in estimation of size and shape. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 20, p. 593 – 589, 1976.

BERESFORD, H. Disciplina Aprofundamento Científico, 11/09 a 15/12 de 2002. NOTAS DE AULA (COMUNICAÇÃO ORAL).

BRAGGIO, G. F., MATSUDO, S.M.M., MATSUDO, V.K., ANDRADE, E.L., e ARAÚJO, T.L.. Comparação das variáveis antropométricas de acordo com o grau de satisfação com a aparência corporal em senhoras ativas acima de 50 anos. **Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, 05-08 outubro, 2000.

CASH, T. & PRUZINSKY, T. Body Images. **Guilford Press**. New York, 1990.

CARROLL, P., TIGGEMANN, M., TRAVEY, W. The role of body dissatisfaction and bingeing in the self-esteem of women with type II diabetes. **Journal of Behavioral Medicine,** v. 22(1), p. 59-74, 1999.

COOPER, P.J., TAYLOR, M.J., COOPER, Z. & FAIBURN, C.G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, v.6, p. 485 – 494, 1987.

DAMASCENO, V.O., DUTRA, L.N., CALIL, A.C., PEIXOTO, K.C., MATTA, M.O., e LIMA, J.R.P. Gordura e Imagem Corporal. **Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, 11-13 outubro, 2001.

DAMASCENO, VO, DUTRA, LN, SILVA, RP, VIANNA, JM, SANTOS, SR, LIMA, JRP, DANTAS, EHM, NOVAES, JS. Imagem Corporal na Academia. **Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, 10-12 outubro, 2002.

DESPINA, S.S. et al. Perceptions of body image, happiness and satisfaction in adolescents wearing a Boston brace for scoliosis treatment. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.69, nº3: 1040-1044, 2002.

FISHER, S. The evolution of psychological concepts about the body. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), **Body images** (p. 3 – 20). Guilford Press. New York, 1990.

FRAZOL, S. & SHIELDS, S. The Body Esteem Scale: multidimensional structure and sex differences in a college population. **Journal of Personality Assessment**, v. 48, p. 173-178, 1984.

FREITAS, G.G. **O esquema corporal, imagem corporal, a consciência corporal e a corporiedade.** Ed. Unijuí. Ijuí, 1990.

GARDNER, R.M., STARK, K., JACKSON, N.A. & FRIEDMAN, B.N. Development and validation of two new scales for assessment of body image. **Perceptual and Motor Skills,** v. 86, p. 387 – 395, 1988.

GLUCKSMAN, M. & HIRSCH, J. The response of obese patients to weight reduction: the perception of body size. **Psycossomatic Medicine**, v. 31, p. 1 – 7, 1969.

HART, E.A., LEARY, M.R., & REJESKI, W.J. The measurement of social physique anxiety. **Journal of**

Sport and Exercise Psychology, v. 11, p. 94 –104, 1989.

JAEGER, B. et al. Body dissatisfaction and its interrelations with other risk factors for bulimia nervosa in 12 countries. **Psychoter Psychosom,** jan-feb; 71(1):54-61, 2002.

LEIT, R.A., GRAY, J.J., POPE Jr, H.G. The media´s representation of the ideal male body: A cause for Muscle Dysmorphia? **International Journal of Eating Disorders**, v. 31, p. 334 – 338, 2002.

LIPOVETSKY, G. A era do vazio. Lisboa: Relógio d'água, (s/d).

LIBURD, L.C., ANDERSON, LA., EDGAR, T., JACK JR, L. Body size and body shape: Perceptions of black women with diabetes. **The diabetes Educator,** v.25, n3, 382-388, 1999.

LOLAND, NW. The Aging Body: Attitudes Toward bodily Appearance Among Physically Active and Inactive Women and Men of Different Ages. **Journal of Aging and Physical Activity**, 8: 197-213, 2000.

LOLAND, NW. Body Image and Physical Activity: A Survey Among Norwegian Men and Women. **Int. Journal Sport Psychol,** 29: 339-365, 1998.

MATZ, P.E., FOSTER, G.D., FAITH, M.S., WADDEN, T.A. Correlates of Body Image Dissatisfaction Among Overweight Women Seeking Weight Loss. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.70, nº4: 1040-1044, 2002.

NOVAES, J.S. **Estética – O corpo na Academia.** Rio de Janeiro. Ed. Shape, 2001.

O´DEA, J.A. & ABRAHAM, S. Improving the Body Image, eating attitudes, and behaviors of Young male and female adolescents: A New Educational Approach that Focuses on Self-Esteem. **International Journal of Eating Disorders**, v. 28, p. 43 – 57, 2000.

O´DEA, J.A. & ABRAHAM, S. Knowledge, Beliefs, Attitudes, and Behaviors Related to Weight Control, Eating Disorders, and Body Image in Australian trainee Home Economics and Physical Education Teachers. **Journal of Nutrition Education**, v. 33, 332 – 340, 2001.

ORLANDO, F.B., TEIXEIRA, M.L.P. MENEZES, F., TRINDANDE, S., e LIMA, J.R.P. Imagem corporal de praticantes de musculação. **Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, 10-12 outubro, 2002.

PENNA, L. Imagem corporal: Uma revisão Seletiva da Literatura. **Revista de Psicologia – USP**, v. 1, nº 2, 167-174 , 1990.

PREICHARDT, V.D., ETCHEPARE, L.S., e ZINN, J.L. Comparação das variáveis antropométricas em relação à auto imagem corporal de homens e mulheres praticantes de musculação. **Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, 11-13 outubro, 2001.

POPE, H.G. Jr, GRUBER, A.J., et al. Muscle Dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder. **Psychosomatics**, v. 38, p. 548-557, 1997.

POPE, H.G. Jr, GRUBER, A.J., MANGWETH, B., BUREAU, B., DECOL, C., JOUVENT, R. & HUDSON, J.I. Body image perception among men in three countries. **American Journal of Psychiatry**, v. 157, p. 1297 – 1301, 2000.

RICCIARDELLI, L.A., MCCABE, M.P., & BANFIELD, S. Body Image and body methods in adolescent boys Role of parents, friends, and the media. **Journal Psychosomatic Research,** v.49, p. 189 – 197, 2000.

SILVA, A.M. O Corpo do Mundo: reflexões acerca da expectativa de corpo na modernidade. **Dissertação de Mestrado.** Centro de Filosofia e Ciências, Universidade Federal de Santa Catarina, 1999

SCHILDER, P. **A imagem do corpo – As energias Contrutivas da Psique.** 3ª ed. Maria Fontes. São Paulo, 1999.

STUNKARD, A.J., SORENSON, T., & SCHLUSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In S.S. Kety, L.P. Rowland, R.L.Sidman, & S.W. Matthysse (Eds.) ***The genetics of neurological and psychiatric disorders.*** New York: Raven. p. 115-120, 1983.

TRAUB, A.C. & ORBACH, J. Psychophysical studies of body image: the adjusting body-distorting mirror. **Archives of General Psychiatry**, v.11, p. 53 –66, 1964.

VARGAS, A. **Disciplina Estatutos Epistemológicos**, 27/01 a 30/04 de 2003. NOTAS DE AULA (COMUNICAÇÃO ORAL).

WETTERHAHN, KA, HANSON, C., LEVY, C.E. Effect of participation in physical activity on body image of amputees. **Am J Phys Med Rehabil**. v.81, p.194–201, 2002.

Mailing address:
Vinicius de Oliveira DAMASCENO
Rua Padre Matias 52/304 – Morro da Glória
Juiz de Fora –MG – BRAZIL
CEP 36035-140
E-mail: viniciusdamasceno@acessa.com

IMPACTO DE PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVIDOS EM ACADEMIA SOBRE A IMAGEM CORPORAL DE INDIVIDUOS ADULTOS NÃO-ATLETAS (P)

[1-2]VINICIUS O. DAMASCENO
[3]ELAINE ROMERO
[3]FERNANDA BARROSO BELTRÃO
[1-3]HERON BERESFORD
[2-3]LUIZ ALBERTO BATISTA
[1-2-4-5]JEFFERSON SILVA NOVAES
[1-2-3]JOSÉ FERNANDES FILHO
[6]JEFERSON MACEDO VIANNA

[1]Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana – PROCIMH/UCB
[2]Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/UCB
[3]Universidade Castelo Branco
[4]Bolsista FUNADESP
[5]Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ
[6]Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF

1 - INTRODUÇÃO

O trato com o corpo caracterizou-se de diferentes formas na história ocidental, desde o vínculo do cuidado de si - próprio da "estética da existência" - característica do mundo grego antigo, passando por um desligamento e afastamento durante a Idade Média, e por fim, no final do século XVIII se estabelece uma relação com a dimensão corporal que será a base para a concepção atual, onde o trato com o corpo passa a ser mais importante do que as relações com o outro (SILVA, 1999).

Atualmente, com o advento da cultura visual e da informação intensificou-se a atenção sobre o corpo ou a dimensão corporal, e desta forma ocorre uma opção pelo privado e individual que são reforçados pelo capitalismo e sua ideologia do interesse por si mesmo e para si mesmo (FISCHER, 1990).

Sobre a representação do corpo nos dias atuais, Lipovetsky (s/d, p.57-58) diz que:

> Investimento narcísico do corpo directamente legível através de mil práticas quotidianas; angústia da idade e das rugas (C.N.. pp.351-367); obsessões com a saúde, com a «lina», com a higiene: rituais de controle (check-up) e de manutenção (massagens, sauna, desportos, regimes); cultos solares e terapêuticos (sobreconsumo de cuidados médicos e de produtos farmacêuticos), etc. Incontestavelmente, a representação social do corpo sofreu uma mutação cuja profundidade pode já ser posta em paralelo com o abalo democrático da representação de outrem; é o advento deste novo imaginário social do corpo que resulta o narcisismo.

Através da cultura vigente, pois somente sob esta é que o corpo possui um significado, corporifica-se ideais de beleza e padrões estéticos, condicionando os indivíduos a cuidarem da aparência dos seus próprios corpos.

Corroborando com esta afirmativa, Jaeger et al (2002), em seu estudo sobre insatisfação da imagem corporal em 12 países da Europa, encontrou diferentes motivos para a insatisfação da imagem corporal, o que o fez concluir que a cultura tem um grande papel no processo de insatisfação da imagem corporal.

As academias de ginástica são culturalmente locais escolhidos pelos indivíduos para o cuidado do corpo e obtenção dos padrões estéticos estereotipados em nossa sociedade. Assim, a prática de exercícios físicos constitui um caminho ou meio politicamente aceito (MELLION, 1997, citado por SILVA, 1999) para lograr o objetivo de se ter um corpo "sarado[1]".

Para melhor compreender esse ritual, que perdura no movimento intencional do homem nas academias de ginástica, é necessário uma compreensão axiológica, antropológica e metafísica acerca deste fenômeno.

2 - JUSTIFICATIVA

Segundo Novaes (2001), a busca incessante por uma melhor aparência física ou pelo corpo perfeito dos praticantes de academia é um fenômeno sócio-cultural, muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional.

Existe uma valorização da configuração muscular aparente e a ausência de gordura corporal, e para Novaes & Novaes (1996) estes são os principais condutores ou norteadores da busca das atividades motoras de academia.

Para Sabino (2000), existe uma ligação cultural da saúde com os aspectos estéticos, e que a prática de exercícios físicos e o culto ao corpo é uma

[1] Dicionário Houaiss - cujo físico foi moldado por ginástica, esportes; malhado. Regionalismo: Rio de Janeiro. Uso: informal.

maneira de integrar-se à cultura social dominante. Talvez a satisfação citada por Novaes (2001) se refira à vontade de sentir-se aceito socialmente e, a insatisfação, o fato de não se estar integrado.

No processo de construção e/ou decadência do corpo para atingir o padrão estético culturalmente aceito, os indivíduos usam de artifícios ilícitos como o uso de esteróides (SABINO, 2000; POPE JR et al, 1997) vômitos, laxantes e até o próprio exercício como forma de manter o peso e a estética corporal a qualquer preço (NUNES et al.,1998).

A referência de construção corporal e decadência corporal sob esta ótica, possuem uma ordem dialética, pois à medida que construímos ou adequamos o corpo a uma forma correspondente a seu papel social ou aceito pela sociedade utilizamos estratégias ilícitas mesmo que isso resulte em pagamento de um preço alto.

Silva (1999), citando uma revista de publicação nacional revela que o nível de insatisfação com a auto imagem chega a 95% entre as mulheres.

Corroborando com esta afirmativa, Damasceno et al. (2002) verificou que 93 % das mulheres e 87% dos homens estão na academia por estarem insatisfeitos com o seu próprio corpo, e em outro trabalho de Damasceno et al. (2001), 76% das mulheres e 82% dos homens estão insatisfeitos com a imagem corporal em programas de atividade "extramuros".

Esse tema aborda o homem objeto/objetivo, que ocupa um espaço, movimenta-se e é interpretado e percebido em suas possibilidades de natureza física, biológica, psicológica, sócio-cultural, humana e transcendente.

Sua conduta motora possui uma intencionalidade e insatisfação, que são intrínsecas e explicam ou fazem compreender o ser do homem em seu comportamento motor, que é de acordo com o ambiente cultural e o emaranhado de suas relações sócio-históricas, atingindo a dimensão da cultura (FREITAS, 1999).

Não podemos tratar o corpo, na ótica da Ciência da Motricidade Humana, como possuidor de apenas dois compartimentos: massa magra e massa de gordura. O corpo é cultural, é a expressão do vivido, não é físico apenas, possui valores que lhe são atribuídos de acordo com cada época ou momento histórico.

O tema do estudo: A influência de programas de atividade física desenvolvida em academias de ginástica sobre a imagem corporal, na área temática da Atividade Motora Relacionada à Saúde e ao Desempenho Físico, seguindo a Aspectos morfofisiológicos da atividade física para adultos não-atletas, pode ser inserido na CMH, pois esta é a área do saber que estuda as múltiplas possibilidades intencionais da conduta motora e do ser do homem no âmbito da fenomenologia existencial e filosofia de valores (BERESFORD, 2002). Desta forma, o presente estudo busca entender o processo de insatisfação corporal ligado à prática de atividade física, a sua intencionalidade, e o que as praticas de academia influenciam no processo de formação da imagem corporal.

Considerando que seja verdadeira a hipótese de que a busca na mudança da imagem corporal e a insatisfação corporal são o que realmente move o indivíduo para começar um programa de atividades físicas, seria plausível também supor que a aderência ao exercício, nesses ambientes, possa ser explicada mais fortemente pelo grau com que o indivíduo percebe mudanças no seu corpo e como estas mudanças refletem no seu ambiente cultural, ou seja, como ele passa a ser percebido e como este novo corpo passa a representar no grupo social no qual está inserido, do que pelas mudanças nas dimensões corporais objetivamente observadas na avaliação antropométrica.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é verificar o impacto de programas de atividade física desenvolvidos em academias sobre a imagem corporal de indivíduos adultos, avaliando a imagem corporal que buscam atingir, identificando o grau de insatisfação da imagem corporal em correlação com as medidas antropométricas, e buscando identificar um tipo físico ideal de acordo com cada programa escolhido na academia para faixas etárias e sexos diferentes.

3 – REVISÃO DE LITERATURA

A imagem corporal é uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da aparência física (CASH & PRUZINKY, 1990).

Schilder (1923), citado por Penna (1990), conceitua imagem corporal como sendo a representação mental do corpo. Freitas (1999), ressalta que na imagem estão presentes os afetos, valores, a história pessoal, marcadas no gesto, no olhar, e no corpo estão o movimento e o símbolo.

Bender (s/d), citada por Freitas (1999), definiu que a imagem do corpo apresenta quatro parâmetros:

- predeterminada por um padrão integrado;
- reconhecida socialmente e aceita pelo contato e identificação com outras personalidades físicas;
- sofre modificação e é sempre construída a partir das sensações da psique;
- é imediatamente modificada pelos movimentos e posições do corpo.

Os métodos de estimativa das dimensões corporais (dimensão perceptiva ou subjetiva) podem ser relacionados aos resultados da antropometria (dimensão física e objetiva). Tais relações podem ser importantes para distinguir a satisfação corporal a partir da estimativa do tamanho corporal e de medidas antropométricas.

Os processos de formação da imagem corporal, segundo Fischer (1990), podem ser influenciados pelo sexo, idade, meios de comunicação e também por valores antropométricos conhecidos e estereotipados na nossa cultura.

O´dea (2001) e Ricciardelli et al. (2000), concordam que, dentre os fatores que influenciam na formação da imagem corporal, estão a comparação do tamanho, forma e a composição do seu próprio corpo em relação ao tamanho, forma e composição de outros indivíduos. Estudos desses mesmos autores relatam que meninos e meninas com idades entre 11 e 16 anos, ao serem perguntados sobre a

sua satisfação da imagem corporal, em sua grande maioria disseram estar insatisfeitos, e querendo ser iguais aos seus congêneres, principalmente em relação à aparência física, a fim de permitir maior aceitação no grupo no qual esta inserida, corroborando com a afirmação de Vargas (2003), que através de nosso corpo represento papeis sociais de acordo com o grupo no qual me relaciono.

Para Leit et al (2002) a maior influência na imagem corporal vem da mídia. Em seu estudo foram recrutados 82 acadêmicos, com média de idade de 19,8 ± 2,8 anos, divididos em dois grupos - grupo experimental (GE) e grupo controle (GC). O GE (*n=42)* assistiu à exposição de 30 slides com imagens retiradas de revistas populares (fotos de homens fortes musculosos). O GC *(n=40)* assistiu à exposição de slides de imagens neutras. Imediatamente após a exposição, foi aplicado o método de mensuração da imagem corporal "Somatomorphic Matrix" (POPE, GRUBER, et al., 2000) a ambos os grupos. Foram encontradas diferenças significativas entre a percepção do grupo controle e experimental em relação à percepção da imagem corporal, indicando que a mídia exerce influência sobre o processo de percepção.

Em outros estudos sobre imagem corporal com pacientes com problemas de coluna (DESPINA et al., 2002) amputados (WETTERHAHN et al., 2002), câncer e diabetes (CARROLL, TIGGEMANN & TRACEY, 1999; LIBURD, ANDERSON, EDGAR & JACK JR, 1999) ocorre uma maior insatisfação da imagem, pois segundo SCHILDER (1999), em casos de doenças orgânicas supervêm imediatamente sensações anormais da imagem corporal, do ponto de vista da figuração e do conteúdo libidinal.

Matz et al (2002), afirma que a insatisfação da imagem corporal em mulheres que querem perder peso está diretamente associada ao fator cultural, experiências enquanto criança e baixo estima. Nas experiências acumuladas, Freitas (1999), infere que na atualidade estão presentes as vivências passadas, sua história, os projetos futuros, o apenas sonhado, enfim, tudo que caracteriza a singularidade do ser.

A atividade física proporciona uma série de modificações morfofisiológicas e psicológicas nos indivíduos. Loland (2000, 1998) afirma que indivíduos ativos tendem a ter uma melhor satisfação da imagem corporal e mais feliz quando comparados com indivíduos menos ativos ou inativos. Neste mesmo estudo, os homens se apresentaram mais satisfeitos do que as mulheres, independente do nível de atividade física e idade.

Estudos transversais recentes relacionam a atividade física e a satisfação da imagem corporal, como o de Braggion et al. (2000), em que se compararam variáveis antropométricas com a satisfação da auto-imagem corporal de senhoras acima de 50 anos. Os resultados demonstram que o grupo com maior grau de insatisfação com a imagem corporal apresenta valores significativamente maiores de peso, adiposidade corporal e sedentarismo.

Preichardt et al. (2001), utilizando as escalas de silhuetas propostas por Stunkard et al. (1983), comparou as variáveis antropométricas e autopercepção de praticantes de musculação, do sexo masculino e feminino, e constatou que as mulheres querem ter um corpo mais magro e os homens um corpo mais robusto.

Damasceno et al. (2001) utilizando a mesma metodologia acima, busca identificar com qual silhueta as pessoas se identificam, qual delas buscam atingir (silhueta ideal) e qual G% correspondem à silhueta ideal. Participaram do estudo 186 pessoas: 88 mulheres e 98 homens com as seguintes características na tabela 1:

	Idade (anos)	Altura (cm)	Peso (kg)	% G
Mulheres	28,70 ± 12,6	161,6 ± 6,2	58,9 ± 12,0	25,7 ± 7,8
Homens	27.9 ± 12,9	177,2 ± 6,9	75,0 ± 12,3	13,3 ± 6,1

Tabela 1 – Características dos indivíduos por sexo.

Os resultados encontram-se nas tabelas abaixo discriminadas por sexo (tabela 2 e 3).

	Silhueta com a qual se identifica								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
N	1	9	17	35	13	9	3	--	--
% G	17,1	19,6	20,5	25,5	26,4	35,6	46,5		
IMC	15,8	19,1	20,0	22,0	23,3	29,0	34,7		

Tabela 2 – Características do sexo feminino em relação ao %G e IMC.

	Silhueta com a qual se identifica								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
N	1	12	22	18	30	8	4	2	--
% G	3,5	9,8	10,4	9,8	16,1	17,6	20,8	28,1	
IMC	18,7	20,5	21,7	23,1	24,7	29,2	29,3	34,0	

Tabela 3 – Características do sexo masculino em relação ao %G e IMC.

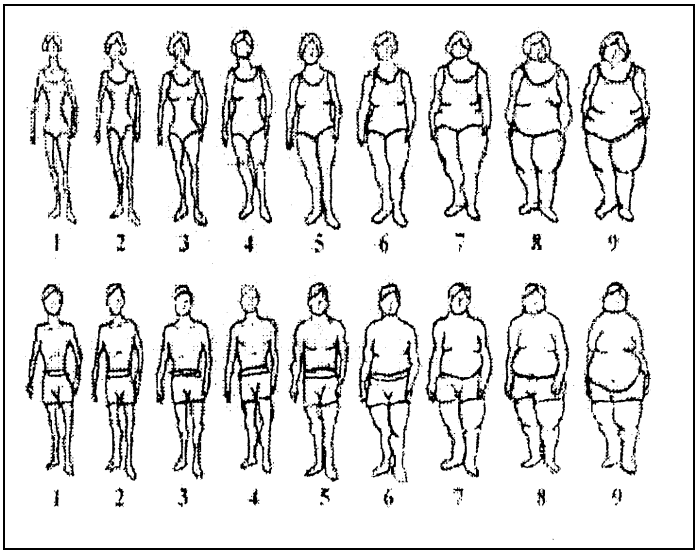
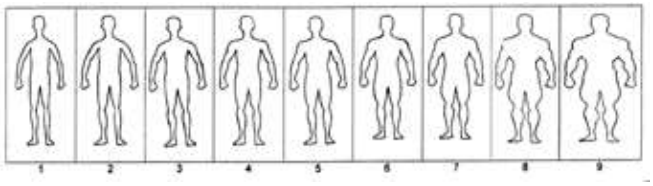


Figura 1 – Escala de silhueta (STUNKARD, SORENSON & SCHLUSINGER – 1983)

Neste estudo apenas 24% das mulheres encontram-se satisfeitas com a sua silhueta, sendo a silhueta 3 apontada como o ideal a ser atingido por 55% e apresentando como percentual de gordura ideal *(%G)* 20,0 ± 0,9 %(EPM). Apenas 18% dos homens encontram-se satisfeitos com a sua silhueta, sendo a silhueta 4 apontada como ideal por 53% dos homens e tendo como %G ideal 9,8 ± 1,4 % (EPM)

Orlando et al. (2002), propuseram, em seu trabalho, um conjunto de silhuetas (Figura abaixo), mas com o objetivo de representar o grau de hipertrofia e identificar qual o tipo físico que o praticante do sexo masculino desta modalidade deseja atingir, observando a preferência pelas silhuetas bastante volumosas.



A silhueta 7, considerada como ideal pelos indivíduos estudados, tem as seguintes características: 26,1 kg/m^2 de IMC; 125,3 cm de ombro; 82,5 cm de cintura; 98,6 cm de quadril, 1,5 na relação ombro/cintura; 58,5 cm de coxa; 37,7 cm de perna; 39,0 cm de braço; 31,2 cm de antebraço e 2,4 % de gordura.

4 - CONCLUSÃO

Parece haver um tipo físico que as pessoas buscam atingir, e a insatisfação da imagem corporal parece contribuir fortemente para que as pessoas busquem a atividade física ou outros recursos como forma de alcançarem este padrão ou modelo de corpo ideal.

O estudo em questão busca saber qual seria a participação da atividade física na formação da imagem corporal, uma vez que esta pode ser influenciada por um conjunto de variáveis, como os padrões culturais etc.

Neste sentido, podemos afirmar que os resultados do estudo de acordo com a revisão até aqui realizada, caminham para que seja verdadeira a hipótese de que a atividade física influencia de modo positivo na melhoria da percepção da imagem corporal, uma vez que se é conhecido os fatores psicofisiológicos que atividade proporciona aos indivíduos e outros estudos corroboram para tal resposta.

Apesar do presente estudo pender para validar a hipótese, no âmbito filosófico ele carecerá de instrumentos que identifiquem os fatores histórico-sociais da prática da atividade física na influência da imagem corporal. Também não responderá à pergunta dos papéis sociais que assumimos em diferentes ocasiões em nossa vida e que de alguma forma modificam a maneira como nos identificamos perante o grupo social que fazemos parte.

A atividade física parece melhorar a imagem corporal, mas as pessoas continuam insatisfeitas e isso ocorre mesmo para àquelas que alcançaram o seu ideal ou o ideal estampado pela sociedade. De onde vem esta insatisfação? Será que emana da nossa transcendência, do nosso desejo de querer melhorar sempre?

Endereço para Correspondência:
Vinicius de Oliveira DAMASCENO
Rua Padre Matias 52/304 – Morro da Glória
Juiz de Fora – MG – Brasil
CEP 36035-140
E-mail: viniciusdamasceno@acessa.com

FEDERATION INTERNATIONALE D'EDUCATION PHYSIQUE
FIEP
Fondée en 1923

VISIT OUR WEBSITE

http://www.fiepbrasil.org