UM ESTUDO SOBRE A PERCEPÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE EXERCICIOS FÍSICOS DAS ACADEMIAS DE CONSTANTINA - RS

PRICILA PASINI[1];

PATRICIA CARLESSO MARCELINO[2]

Universidade Luterana do Brasil – Campus Carazinho, RS, Brasil.

pricilapasini@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O interesse pelo corpo e suas relações com a sociedade já vem de longa data. De acordo com Siebert (1995) e Rosario (2004) apud Paim &Stey (2004), o corpo na Grécia antiga, era visto como elemento de glorificação e de interesse do estado. O corpo era valorizado pela sua capacidade atlética, sua saúde e fertilidade. Desde então podemos acompanhar toda uma trajetória de evolução da atenção da sociedade com relação ao corpo, em alguns momentos o exaltando e em outros o negligenciando, dependendo da etapa histórica e cultura a ser verificada.

O objetivo desse estudo foi contextualizar o corpo em nossa sociedade contemporânea e verificar a percepção corporal dos praticantes de exercícios físicos das academias de Constantina-RS, com o intuito de descobrir sobre seus preceitos e significações e ou se existem distorções com relação a imagem corporal dos atendidos. Também se busca encontrar indícios de influencias positivas da atividade física na qualidade de vida dos indivíduos. Para tanto fez-se necessário um embasamento teórico e aprofundamento em alguns conceitos, tornando mais clara a compreensão dos resultados obtidos.

1. UMA VISÃO DO CORPO NA ATUALIDADE

Atualmente o pensamento que se tem alastrado entre a nossa sociedade é que “O corpo em forma apresenta-se como um sucesso pessoal, ao qual, homens e mulheres podem aspirar.” (PAIM; STREY, 2004, p. 4). Partindo desse pressuposto, podemos perceber que grandes esforços têm sido feitos para que esse corpo ideal seja alcançado, e dessa forma, ser mais bem aceito pela sociedade. Os autores nos falam sobre esse fenômeno na seguinte citação “Para Goldenberg & Ramos (2002), as regras da atual exposição dos corpos parecem ser fundamentalmente estéticas, sendo que, para atingir a forma ideal e expor o corpo sem constrangimentos, é necessário investir na força de vontade e na autodisciplina. [...] Os indivíduos fazem quase de tudo para manterem seu corpo dentro dos modelos constituídos e dominantes, como aponta Rosário (2004), abre-se espaço para uma indústria do corpo; a matéria física precisa entrar numa linha de produção.” (PAIM; STREY, 2004, p. 3).

Segundo Marasca (2005) contemporaneamente existe uma diversidade de abordagens no que se refere às questões estéticas. Sob esse ponto de vista, os valores da beleza são culturalmente e individualmente construídos e reconstruídos. Nessa linha de constatações Feijó (1992, p.66) apud Novaes (2001) diz que “o senso de beleza é um traço universal da natureza humana. Ele é encontrado em todos os povos e, todas as culturas, todas as épocas”.

[1] Aluna do curso de Educação Física Bacharelado ULBRA Carazinho.

[2] Mestre em Educação (UPF), Coordenadora do curso de Educação Física ULBRA Carazinho, orientadora.

Nessa busca pelo estético e todas as formas de alcançá-lo, podemos perceber a criação de instituições e espaços especializados nisso. Exemplo destes ambientes são as academias, sobre as quais lemos "Da Costa (1996) apud Novaes (2001) afirma que estas surgiram na década de 30, e por volta de 1970 ganharam uma nova dimensão e papel social com o crescimento do movimento *fitness* em todo mundo". Outro fator que acarreta em grande influencia sobre os indivíduos e, conseqüentemente, sobre seus corpos é a influencia da mídia. Os autores falam sobre isso na seguinte passagem "A mídia, de acordo com Goldemberg & Ramos (2002) apud Paim & Strey (2004) apresenta o corpo como objeto a ser reconstruído, seja em seus contornos ou em seu gênero. Através de mecanismos de incorporação de estereótipos corporais, o corpo torna-se uma superfície virtual, um terreno onde são cultivadas as identidades sexuais e sociais. Saturado de estereótipos, ele aparece como um quadro inacabado e transforma-se em imagem do corpo, torna-se assim um objeto de autoplastia." (PAIM; STREY, 2004, p. 5)

A partir de analise e reflexão desta categoria, o autor propõe ainda outra: a representação abstrata do corpo concreto. Nela, os desejos, os sonhos, os imaginários, os valores orientadores são as representações abstratas que o corpo, enquanto concreto, persegue nas atividades físicas. Lovisolo (1997) demonstra sua posição quando analisa a valorização que é dada à estética dos corpos, colocando-a como um imperativo nas práticas esportivas culturais, declarando-a como sendo "um poderoso passaporte de circulação social, no campo do trabalho, da sociabilidade e da sexualidade", e ainda "um poderoso vetor constitutivo das novas relações do corpo".

Apesar de todo esse apelo midiático, ainda há os que perseguem os objetivos de alcançar saúde duradoura, assimilando assim o conceito estético diretamente a noção de saúde plena "Por isso as propostas estética-saúde nos fazem imaginar que não existiria uma estética separada de saúde nos dias atuais: estética corporal dependeria também do perfeito equilíbrio das funções orgânicas, da saúde total do individuo". (NOVAES, 2001, p. 35)

Porem, para muitos, a saúde ainda se representa "como harmonia entre, o corpo e a mente, desenvolvidos e bem cuidados". Para Lovisolo (1994, p. 10) apud Novaes (2001), a importância da atividade física em favor da saúde esta ligada á "esperança de vida, à manutenção da forma física, à atividade corporal destinada a estetizar o corpo". Essas citações nos indicam uma forte e evidente interação entre estética e a saúde, ao mesmo tempo em que, ressalta a inexistência de apenas uma visão de corpo ideal na realidade vigente, podendo cada individuo escolher a filosofia que guiará suas escolhas.

3. CORPOREIDADE: RELAÇÃO EMOCIONAL COM O CORPO

Na busca por conhecimento mais aprofundado sobre o corpo em todas as suas dimensões, se faz importante a definição de corporeidade. Como definição inicial, utilizaremos as palavras de Santin que a define da seguinte forma "Corporeidade seria toda e qualquer organização, seja de ordem material, seja de ordem cultural. Assim, pode-se falar numa corporeidade social, doutrinal, jurídica, profissional, etc. Em meu ponto de vista o sentido de corporeidade deve confundir-se com o sentido de corpo, isso porque Maurice Merleau-Ponty, o filósofo que pela primeira vez identificou o homem como ser corporal, não concentra sua reflexão sobre a corporeidade, mas sobre o corpo. Em sua obra encontramos sempre a preocupação com o ser corpo, uma realidade existencial e humana, e não com a corporeidade, enquanto idéia abstrata. Sendo assim, corporeidade é o que constitui um corpo tal e qual é, e cada corpo é uno, individual e inalienável. Cada um, portanto, é sua corporeidade." (SANTIN, 2005, p. 104).

Alem da corporeidade, ainda existem os conceitos de Esquema Corporal, Imagem Corporal e Consciência Corporal, que mostram a grande variedade de terminologias que foram criados a partir dos estudos sobre o fenômeno da organização da noção de corpo. Para MeloO*Corporal; abordagem psicanalítica,* centrada nos estudos da *Imagem Corporal* e pela *abordagem fenomenológica,* geradora de reflexões sobre *Consciência Corporal."* (MELO, 2005, p. 174). Encontramos também referencias sobre o autoconceito, que na visão tradicional, é

sustentada por pesquisas interculturais. Waltkins & Dhawavan (1986) apud Samulski (2002) sugere que o "autoconceito, convencionalmente, refere-se a todos os aspectos do conhecimento concernente a que o individuo é, e a auto-estima refere-se mais especificamente a avaliação deste autoconceito".

Tavares (2004) faz referencia a um fenômeno em sua obra ao dizer que, baseado na maneira como nos vemos como um todo, é que regemos nossas escolhas e ações e de como o contrario também acontece. Conferimos o texto na integra a seguir para melhor compreensão "Nossa imagem corporal assim estruturada inicialmente marca a direção de nossas ações. Nossas decisões são tomadas a partir do que acreditamos que somos. A imagem corporal direciona nossas ações delineando nosso campo perceptivo. Mas nós não somos agentes passivos nesse processo. Partindo de nossa memória, raciocínio, e linguagem, podem ampliar nossa consciência e, deliberadamente, mudar nossa existência. [...] Nossos movimentos, ações e relacionamentos refletem, continuamente, de um lado nossos desejos e do outro, as exigências do mundo externo, ás quais para sobreviver, somos obrigados a nos adequar."

Tavares continua seu discurso dizendo que "Nesse processo de viver, muitas vezes o individuo é sacrificado em sua essência, massificado e reduzido mesmo a um elemento útil ou inútil ao sistema. E assim como nossas imagens, nossas percepções também são singulares. Representam muito mais unidades de síntese de momentos existenciais do que uma unidade de registro cerebral. [...] A todo o momento estamos tendo novas percepções a partir do contato com o mundo externo e de nossas imagens. E a todo instante estamos modificando nossas imagens baseados em nossas percepções que refletem nossos movimentos. Pensar em percepção, sob essa perspectiva, leva-nos ao encontro de uma visão de corpo contextualizado em um continuo fluxo de vivencias perceptivas e motoras.". (TAVARES, 2004, p. 91, 92)

A partir deste relato podemos perceber a importância da auto-percepção em nossas escolhas. Tavares (2004), afirma ainda, "Ampliando essas reflexões, podemos visualizar a imagem corporal e a Qualidade de Vida em um plano multidimensional em rede: tudo se conecta a tudo, cada parte do todo é igualmente essencial e o todo não é o somatório das partes". (TAVARES, 2004, p.93). Dessa forma, "pensar imagem corporal como eixo de reflexão sobre os aspectos subjetivos que envolvem a questão Qualidade de Vida amplia nossa visão critica sobre o raciocínio simplista da subjetividade como elemento estático e inatingível." (TAVARES, 2004, p.99).

4. QUALIDADE DE VIDA x BEM-ESTAR

Ao se falar sobre qualidade de vida e bem estar, muitos fatores surgem como relevantes e vários autores buscam uma definição que possa abranger todos esses itens. Para Gonçalves & Vilarta (2002), "A Qualidade de Vida está relacionada, ainda, a um conjunto de condições materiais e não-materiais almejadas e exercidas pelos indivíduos de uma mesma comunidade ou sociedade, como os princípios dos direitos humanos, desenvolvimento social e realização pessoal". (GONÇALVES; VILARTA, 2002, p. 29)

Roeder (2003) cita a definição relevante de Alonso (1994) que diz que a qualidade de vida esta diretamente influenciada pelo ambiente, que é compreendido como um conjunto de relações sociais, biológicas, culturais, econômicas, religiosas, políticas e ecológicas, que formam um contexto que interage com o ser humano onde, a partir desta interação (ser humano e ambiente), ambos podem ser modificados ou transformados. Embora exista uma ampla variedade de concepções sobre a qualidade de vida, foram obtidos três aspectos fundamentais referentes a este constructo por intermédio de um grupo de estudiosos de diferentes culturas. Segundo Roeder (2003), são eles "a subjetividade, a multidimensionalidade e a presença de dimensões positivas e negativas. Desta forma, a QV é considerada como a percepção do individuo de sua posição na vida, inserido no contexto cultural de valores, respeitando suas expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL GROUP, 200)". (ROEDER, 2003, p. 36)

Gonçalves & Vilarta (2002), dão sua contribuição no assunto detalhando em sua obra, os demais fatores, chamados por eles de Domínios, que influenciam de alguma forma na qualidade de vida do individuo. Estão eles organizados da seguinte forma: “I- Domínios funcionais - *Função Física:* desempenho aeróbico, força, resistência muscular, equilíbrio, flexibilidade, capacidade para realizar tarefas físicas, como andar, subir escadas, abaixar-se, levantar cargas pesadas, correr e realizar tarefas manuais. - *Função Cognitiva:* memória, atenção, concentração, compreensão e capacidade de resolução de problemas. - *Envolvimento com as Atividades da Vida:* execução das atividades básicas da vida diária, desempenho nas relações e obrigações sociais, envolvimento social e comunitário, atividades de lazer e recreação. - *Avaliação de Saúde Objetiva: dados sobre saúde.*II- Domínios do bem-estar - *Bem-estar Corporal:* sensação sobre os sintomas e o estado de saúde corporal, presença de dor, doença, energia\fadiga e distúrbios do sono. - *Bem*-estar *Emocional:* sentimentos negativos e positivos como depressão, ansiedade, raiva\irritabilidade e afeto. - *Autoconceito:* percepção positiva ou negativa sobre si próprio, auto-estima e sensação de domínio ou controle. - *Percepção Global de Bem*-estar: sentimentos gerais sobre saúde, evolução da saúde, satisfação com a vida e distancia entre expectativas idealizadas e a realidade da vida.” (GONÇALVES; VILARTA, 2002, p. 42).

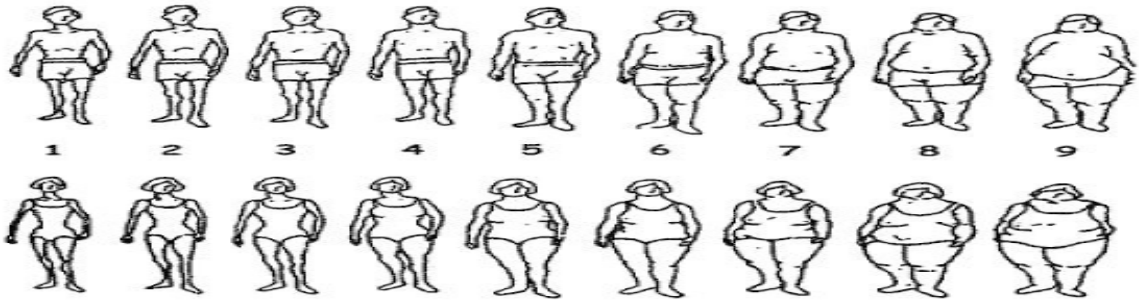
Apesar destas definições bastantes técnicas, escolhemos como conclusão e melhor definição, a citação de Milanezi & Grego (2004), que ressaltam o seguinte ponto, “independentemente da nação, cultura, época, é importante que as pessoas se sintam bem no plano psicológico, possuam boas condições físicas e se sintam socialmente integradas e funcionalmente competentes”. Sendo assim, a saúde, a corporeidade, e socialização, enfim, todas as áreas devem convergir à esse ponto, enaltecendo assim a qualidade de vida positiva.

5. METODOLOGIA DE ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se por ser um trabalho de campo do tipo qualitativo, tendo por objetivo verificar a avaliação da imagem corporal de freqüentadores das academias de Constantina-RS., na qual foi aplicado o teste de conjunto de silhuetas proposto para avaliação da imagem corporal, adaptado por Stunkard, A. J et. al. (1983). Essa avaliação é composta pela representação de nove silhuetas que evoluem progressivamente desde a magreza ate a obesidade severa, conforme observado na Figura 1.

Figura 1

Conjunto de silhuetas proposto para avaliação da imagem corporal.



Fonte: Stunkard AJ, *et al*. Use of Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Key SS *et al*. The genetics of neurological. New York; 1983.[15]

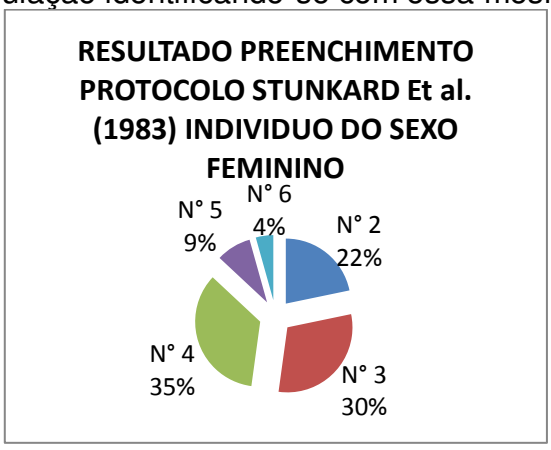
Segundo Pereira et. al (2009), o Protocolo de Stunkard, A. J et. al. (1983), pode ser utilizado com diferentes finalidades de avaliação. Neste estudo, buscou-se analisar a auto-imagem dos indivíduos em paralelo a sua satisfação com a mesma. Para tanto, cada participante da pesquisa avaliou as silhuetas e em questão, escolhendo a que mais se identificasse com seu próprio corpo. Inicialmente foi solicitada autorização aos proprietários das academias de Constantina-RS, para aplicação dos protocolos. Após o primeiro passo, foi solicitado autorizações aos participantes, seguido da leitura do termo de consentimento livre e esclarecido e das premissas que compõem a resolução da CNS 196/96. Após o consentimento, cada participante escolheu a silhueta mais parecida a qual compõe e designa sua imagem

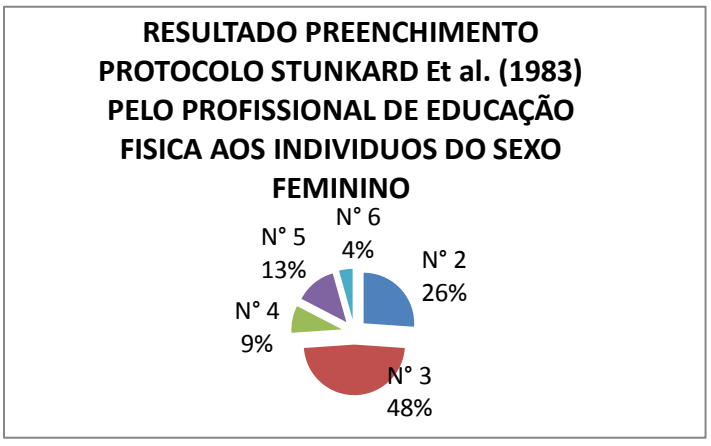
corporal atual. Em um segundo momento o profissional de Educação Física realizou o mesmo procedimento, designando a imagem corporal atual de cada aluno. Após o preenchimento do protocolo, cada individuo respondeu a seguinte questão: “Como você se sente em relação ao seu corpo?”. Após essa analise foram verificados todos os testes, comparados e tabulados, evidenciando-se os resultados desse estudo.

A população desse estudo foi composta por freqüentadores de academias de ginástica e fitness da cidade de Constantina-RS. Para participar desse estudo elegeu-se como critério de inclusão ser freqüentador assíduo das academias de Constantina-RS a pelo menos seis meses, independentes do sexo ou idade. A amostra foi composta por quarenta e um indivíduos, de ambos os sexos, sendo: dezoito indivíduos do sexo masculino com idades entre quatorze e cinqüenta e dois anos, e, vinte e três indivíduos do sexo feminino, com idades entre quatorze e cinquenta e seis anos.

6. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

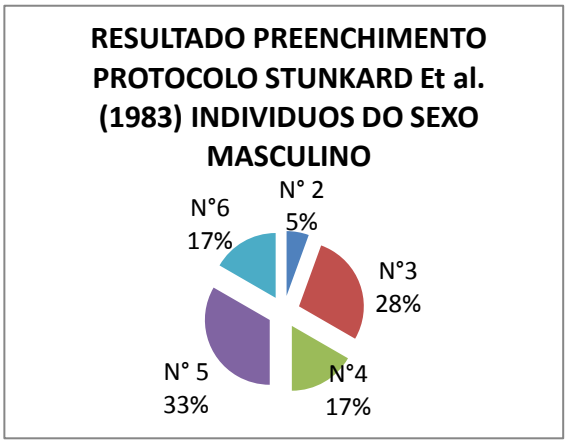
A apuração da pesquisa feita junto aos participantes nos revelou os seguintes resultados. No púbico feminino, apenas 4% das participantes da pesquisa percebem-se como a silhueta n° 6, e 9% como a silhueta n° 5, representando a minoria do publico entrevistado. Ainda no mesmo gráfico podemos observar que 35% das mulheres entrevistas percebem-se melhor representadas pela silhueta N° 4 e 30% melhor representadas pela silhueta N° 3 sendo assim a maioria dos indivíduos. No mais, restaram 20% das entrevistadas que se perceberam melhor representadas pela silhueta N° 2. Comparando ao gráfico da Figura 2, podemos perceber que o publico representado pela silhueta de N° 5 passa de 9% para 13% quando observada pelo avaliador. No gráfico, representando os indivíduos que se encontram com maior semelhança na silhueta de N° 4 estão 9% do publico entrevistado, contrastando com a auto-imagem corporal dos indivíduos que, na Figura 2, é representada como 35% da população entrevistada. A silhueta de N° 3 neste gráfico da Figura 4 é representada por 48% das mulheres entrevistadas, representando assim a maioria, enquanto esta mesma silhueta e escolhida por apenas 30% deste mesmo publico quando referente a auto percepção corporal. Já a parcela que representa 26 % da população, semelhante a silhueta de N° 2, na Figura 4, apresenta pouca variação com a auto percepção corporal representada na Figura 2 com 22% da população identificando-se com essa mesma silhueta.

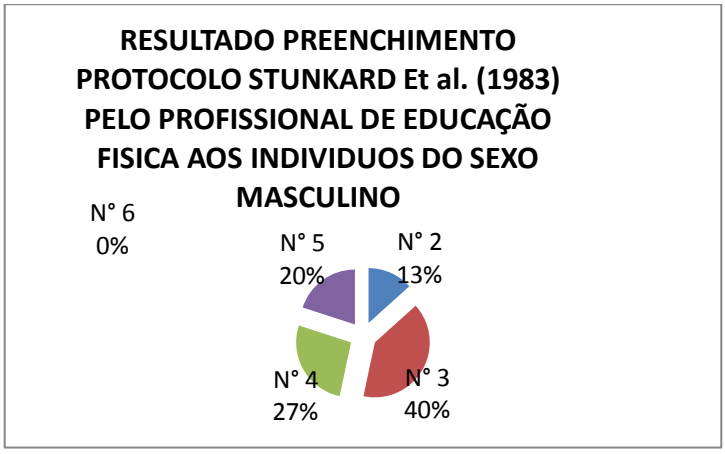




Para o publico masculino, podemos observar no gráfico, representados 17% dos indivíduos que se percebem mais semelhantes a silhueta de N° 6 assim como outros 17% que percebem mais semelhantes a silhueta de N° 4. A parcela mais expressiva do gráfico representa 33% dos indivíduos entrevistados que melhor se identificam com a silhueta de N° 5 e sucede-se por 28% desta população que melhor se identificou com a silhueta de N° 3. Apenas 5% dos homens entrevistados identificaram-se com a silhueta de N° 2. Comparando com a percepção obtida pelo profissional de Educação Física, podemos observar no gráfico que a população de se enquadra como semelhante a silhueta N° 5 sofre um aumento em relação a Figura 3, passando de 33% para apenas 20% de acordo com a avaliação do

profissional. Enquanto a parcela referente a silhueta N°4 passa de 17% para 27%, os indivíduos melhor representados pela silhueta de N° 3, que na figura 3 representavam apenas 28% dos participantes da pesquisa, segundo a avaliação do profissional representam agora 40% dessa população. A parcela que representa os indivíduos enquadrados na silhueta de N° 2 também sofreu significativo aumento passando de 5% para 13%.

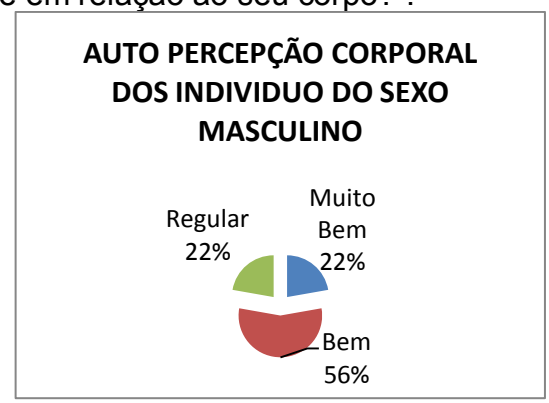


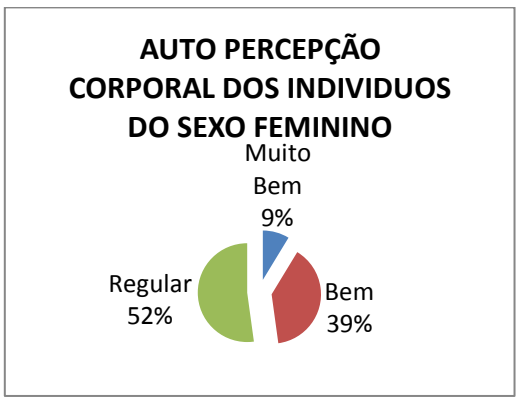


Embora a distorção quanto a imagem corporal dos participantes não tenha sido significativa, sendo que a maioria marcou uma silhueta próxima a sua, podemos perceber que existe esta distorção. Tavares (2004) explica esse fato da seguinte maneira “o objeto em foco de nossa representação mental é o corpo. [...] A essência do caráter constantemente mutável da Imagem Corporal esta no dinamismo da organização do eu corporal. As percepções operam de forma continua, o corpo se transforma de modo incessante e a imagem desse objeto (o corpo) é especialmente diferente a todo instante.” (TAVARES, 2004, p. 90).

Para Melo (2005) “Entram em cena julgamentos de valores que fazem de nós mesmo, em decorrência da relação afetiva pessoal, e, principalmente das relações sociais. Reforçando tal idéia Cash e Pruzinsky (200, p. 62) destacam que ‘a imagem corporal é a maneira como as pessoas se percebem e é igualmente importante a maneira como elas pensam que os outros vêem. É significativamente influenciada e moldada pelas circunstancias da vida’. Atribui-se a este entendimento o fato de a imagem corporal ser socialmente determinada pelos valores e padrões de corpo que a sociedade preconiza.” (MELO, 2005, p. 174, 175).

Após o preenchimento do protocolo, cada individuo respondeu a seguinte questão: “como você se sente em relação ao seu corpo?”.





As alternativas oferecidas como respostas a essa pergunta aos participantes foram respectivamente: Muito Bem, Bem, Regular, Mal, Não Me Aceito.

Podemos observar no gráfico, na parcela representada pela cor verde, que 22% dos participantes do sexo masculino se sentem em situação regular em relação ao próprio corpo, enquanto a mesma parcela referente a outros 22% de participantes, representados na parcela azul, sentem-se muito bem com o próprio corpo. Porem a maioria dos participantes do sexo

masculino sente-se bem consigo mesmos, e representam 56% da população entrevistada, representados no gráfico pela parcela vermelha. Comparando com o gráfico referente ao publico feminino, podemos observar no gráfico que apenas a 9% da população, representada pela parcela azul, sentem-se muito bem em relação ao próprio corpo. Na parcela vermelha, observamos as participantes da pesquisa que se sentem bem com o próprio corpo, e representam 39%. A maioria das respostas, sendo 52% na parcela verde, refere-se às participantes que sentem-se em situação regular com o próprio corpo.

Notamos claramente observando e comparando os gráficos referentes à aplicação do Protocolo de Stunkard, que os homens mesmo estando e percebendo-se em silhuetas mais avantajadas, se sentem mais satisfeitos com o próprio corpo que as mulheres, mesmo estas estando mais próximas aos padrões de beleza e saúde atuais. Quando o autor menciona que "Cada sociedade imprime, no corpo físico, determinadas transformações, mediante as quais o cultural se inscreve e grava sobre o biológico." (PAIM; STREY, 2004, p. 4), esse fenômeno começa a ser entendido à medida que meditamos no fato citado posteriormente pelo mesmo, que nos diz "O culto ao corpo é uma das características mais marcantes da sociedade contemporânea [...] o corpo torna-se objeto de consumo, onde substanciosos investimentos fazem as pessoas estarem em constante busca da imagem ideal. As mulheres no decorrer da historia são apontadas como mais suscetíveis à imposição social pelo padrão ideal da beleza, muitas acarretando em distorções da imagem corporal e transtornos alimentares." (PAIM; STREY, 2004, p. 1).

Levando-se em conta que mesmo não estando todos os participantes da pesquisa dentro do padrão de beleza ditado por esses símbolos, estão todos com uma visão pelo menos regular de si mesmos. Tal fato pode ter relação direta com os benefícios gerados através da pratica regular de exercício físico, já que todos os participantes da pesquisa são freqüentadores regulares das academias incluídas na pesquisa. Milanezi e Grego (2004), confirmam alguns desses benefícios em sua obra, relatando que "Segundo Giselini (1996) apud Milanezi; Grego (2004), recentes pesquisas têm dado importância significativa à pratica regular de atividade física como meio de combatê-la (tensões diárias). Ao praticar programa cuja meta é melhorar sua QV, o individuo pode verificar que o exercício: i) ajuda a controlar o estresse e reduz a tendências a depressão; ii)da sensação de energia não somente para o trabalho, mas também para aproveitar o tempo livre; iii) auxilia na realização das atividades diárias eliminando o cansaço e aumentando assim sua produtividade; iv) ajuda a dormir e repousar melhor; e v) melhora a auto-imagem do individuo que passa a se conhecer melhor e a ter consciência do seu potencial. É imprescindível , portanto, que a satisfação dessa busca se dê para que o homem possa suprir a necessidade que se impõe não apenas àqueles que , pelo seu trabalho, sofrem pressões de toda ordem no dia a dia, mas também como pessoa." (MILANEZI; GREGO, 2004, p 210, 211).

Para fortalecer estas afirmações encontramos outro autor reafirmando que "O exercício em conseqüência da forma física esta associada com a estabilidade emocional, a auto-estima, a extroversão e os baixos níveis de neuroticismo, alem de ter uma contribuição para o *lócus* de controle interno, observado através da realização das tarefas habituais." (ROEDER, 2003, p. 39). A partir desta afirmação percebemos o quanto o exercício físico esta ligado positivamente na mudança da auto-imagem pessoal, tornando-se um recurso com o qual o individuo pode combater os reveses do dia a dia como o estresse e a baixa auto-estima, melhorando assim seu autoconceito.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos, a partir do estudo realizado, que o ser humano depende de seus auto-conceitos para que possa relacionar-se com o mundo ao seu redor, e que a pratica de atividades físicas, contribui para que esse conceito seja positivo, pois lhe fornece um meio de manter-se saudável e dentro de seus padrões estéticos particulares. A partir das pesquisas realizadas com a população inclusa na mesma, podemos observar que existem pequenas distorções da auto-imagem nos indivíduos, e que os homens sentem-se mais satisfeitos com o

próprio corpo do que as mulheres, mesmo estas estando mais próximas aos padrões de beleza e saudade ditados na atualidade.

E para concluirmos fazemos das palavras de Tavares (2004) nossas, quando esse cita as afirmações de Rufino sobre o universo Conceitual da imagem corporal. Podemos dizer que Qualidade de Vida boa ou excelente é aquela que permite o individuo a manifestação de sua individualidade (necessidades, aspirações e criatividade) em suas ações de forma que possa obter prazer e autoconhecimento a partir de seu trabalho, lazer e relacionamentos.

Referencias

NOVAES. Jefferson Silva; VIANNA. Jeferson M; **Perssonal training e condicionamento físico em academias**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

SAMULSKI. Dietmar Martin; **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

GONZÁLES. Fernando Jaime; FENSTERSEIFER. Paulo Evaldo (org); **Dicionário crítico de Educação Física**. Ijuí RS: Ed. Unijuí, 2005.

NOVAES. Jefferson da Silva; **Estética: o corpo na academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto; **Qualidade de vida: identidades e indicadores**. (2002). IN:GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto (org)**Qualidade de Vida e Atividades Físicas: explorando teorias e práticas**. Barueri, SP, Manole, 2004.

GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto; **Qualidade de vida: concepções básicas voltadas à saúde**. IN:GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto (org)**Qualidade de Vida e Atividades Físicas: explorando teorias e práticas**. Barueri, SP, Manole, 2004.

TAVARES. Maria da Consolação G. Cunha F.; **Imagem corporal e qualidade de vida.**IN:GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto (org)**Qualidade de Vida e Atividades Físicas: explorando teorias e práticas**. Barueri, SP, Manole, 2004.

MILANEZI. JorgetaZogheib; GREGO. Lia Geraldo; **A contribuição da Educação Física Escolar.** IN:GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto (org)**Qualidade de Vida e Atividades Físicas: explorando teorias e práticas**. Barueri, SP, Manole, 2004.

FORTI. Vera Aparecida Madruga; CHACON-MIKAHIL. Mara Patrícia Traina; **Qualidade de Vida e Atividade Física na Terceira Idade.** IN:GONÇALVES; Aguinaldo; VILARTA. Roberto (org)**Qualidade de Vida e Atividades Físicas: explorando teorias e práticas**. Barueri, SP, Manole, 2004.

SANTIN. Silvino; **Corporeidade.**IN: GONZÁLES. Fernando Jaime; FENSTERSEIFER. Paulo Evaldo (org); **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ijuí, RS, Editora Unijuí, 2005.

MELO. José Pereira; **Esquema Corporal**.IN: GONZÁLES. Fernando Jaime; FENSTERSEIFER. Paulo Evaldo (org); **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ijuí, RS, Editora Unijuí, 2005.

MARASCA. Maristela; **Estética.**IN: GONZÁLES. Fernando Jaime; FENSTERSEIFER. Paulo Evaldo (org); **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ijuí, RS, Editora Unijuí, 2005.

MARTIN. José San;**Percepção.** IN: GONZÁLES. Fernando Jaime; FENSTERSEIFER. Paulo Evaldo (org); **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ijuí, RS, Editora Unijuí, 2005.

GONÇALVES. Aguinaldo; **Qualidade de Vida**. IN: GONZÁLES. Fernando Jaime; FENSTERSEIFER. Paulo Evaldo (org); **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ijuí, RS, Editora Unijuí, 2005.

ROEDER. Maika Arno; **Atividade física, saúde mental e qualidade de vida.**Rio de Janeiro, Shape, 2003.

DANTAS. Estélio Henrique Martins; NOVAES. Jefferson da Silva; **Atividade Física, Prazer, Wellenes e Qualidade de Vida.**IN: DANTAS. Estélio Henrique Martins (org); **Pensando o Corpo e o Movimento.** Rio de Janeiro, Shape , 2005.

PAIM. Maria Cristina Chimelo; STREY. Marlene Neves; **Corpos em metamorfose: um breve olhar sobre os corpos na historia, e novas configurações de corpos na atualidade**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 79 - Diciembre de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd79/corpos.htm> Acesso em: Abril, 2014.

PEREIRA.ÉricoFelden; GRAUP. Susane; LOPES. Adair da Silva; BORGATTO. Adriano Ferreti; DARONCO. Luciane SanchoteneEtchepare;**Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil .vol.9 no.3 Recife July./Sept. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292009000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em:Abril, 2014.

STUNKARD AJ et all**.Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness.** In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Mat-thysse SW, editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven; 1983. p. 115-20.

Pricila Pasini. Av. Brasil Oeste, 00234, APT 05, CEP: 99025-000,

Passo Fundo RS. Brasil