

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO MÍDIAS NA EDUCAÇÃO

MAURÍCIO ALMEIDA

**ATITUDES E PERCEPÇÕES EM RELAÇÃO À IMAGEM CORPORAL E FATORES
ASSOCIADOS EM JOVENS ADULTOS BRASILEIROS**

JUIZ DE FORA
2019

MAURÍCIO ALMEIDA

**ATITUDES E PERCEPÇÕES EM RELAÇÃO À IMAGEM CORPORAL E FATORES
ASSOCIADOS EM JOVENS ADULTOS BRASILEIROS**

Relatório apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização em Mídias na Educação, da Faculdade de Educação, Universidade Federal de Juiz de Fora.

Orientador(a): Prof^(a). Dr^(a).

JUIZ DE FORA
2019

MAURÍCIO ALMEIDA

ATITUDES E PERCEPÇÕES EM RELAÇÃO À IMAGEM CORPORAL E FATORES ASSOCIADOS EM JOVENS ADULTOS BRASILEIROS

Relatório apresentado como requisito parcial para aprovação no Curso de Especialização Mídias na Educação, da Faculdade de Educação, Universidade Federal de Juiz de Fora.

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Dr(a). orientador(a)

Membro da banca

Membro da banca

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é um constructo multidimensional e que engloba diversas variáveis inter-relacionadas, caracterizada por reflexos dos desejos, emoções e da interação social que os indivíduos estão sujeitos (CASH e PRUZINSKY, 2002). Para Schilder (1994, p.11) a imagem corporal pode ser compreendida como a “figuração do nosso corpo formada em nossa mente”, caracterizada por aspectos fisiológicos, sociológicos e libidinais. Já Slade (1994), a definiu como a imagem que o indivíduo tem do tamanho, forma e contorno do próprio corpo, assim como, dos sentimentos em relação a essas características e as partes que o constituem.

Independente das características físicas reais das pessoas, suas próprias percepções, crenças e sentimentos sobre sua aparência podem determinar como elas acreditam que os outros as veem (CASH e FIEMING, 2002). Dessa forma, uma imagem corporal positiva levaria a um maior conforto social, já o oposto, uma imagem corporal negativa à maior ansiedade e exclusão social. Nesse sentido, Schilder (1999) afirma que a imagem corporal é um fenômeno social, no qual existe um intercâmbio contínuo entre nossa própria imagem e a imagem corporal do outro.

Partindo dessa multidimensionalidade vários pesquisadores da atualidade concordam em dividi-la em duas grandes dimensões: a perceptiva, que define a precisão/imprecisão acerca do julgamento do tamanho e forma corporal e a atitudinal que envolve a influência das crenças, emoções e comportamentos em relação ao corpo (CASH e SMOLAK, 2011).

Nas últimas décadas a imagem corporal tem sido amplamente discutida em várias áreas de conhecimento (TYLKA et al., 2005), com um crescente aumento da literatura a cerca dessa temática. Historicamente, os estudos de imagem corporal estão ligados a etiologia dos transtornos alimentares (TAs) e esses são comumente relacionados ao sexo feminino (MURRAY et al., 2017). Entretanto, estudos atuais têm demonstrado que os homens também experimentam preocupações com a imagem corporal e evidenciam sintomas de TAs (MURRAY et al., 2017).

Apesar de homens e mulheres apresentarem os mesmos diagnósticos para TAs (APA, 2014), eles parecem demonstrar um quadro mais complexo de preocupações relacionadas ao corpo. Assim, enquanto o corpo considerado ideal para as mulheres é alto, magro, com glúteos, coxas e seios avantajados (MURNEN, 2011), o corpo masculino ideal é forte, magro, atlético e mesomórfico (MURNEN,

2011). Além disso, por se tratar de um fenômeno lábil e multifacetado (SCHILDER, 1999), a imagem corporal pode apresentar diferenças específicas em relação ao sexo, cultura, faixa etária e outras características (FERREIRA; CASTRO; MORGADO, 2014).

A busca excessiva para atingir o corpo tido como ideal pode gerar comportamentos deletérios a saúde de homens e mulheres brasileiros, como a baixa autoestima, os comportamentos de risco para TAs, comprometimento psicológico ao exercício físico (CARVALHO et al., 2016), além de maior insatisfação corporal, checagem corporal e comportamentos alimentares inadequados (CARVALHO et al., 2013), variáveis que estão diretamente relacionadas a saúde e qualidade de vida da população. Cresce assim o número de adeptos as mais diversas atividades físicas, principalmente o treinamento com pesos (musculação), assumindo a 5ª colocação no ranking do Colégio Americano de Medicina do Esporte para o ano de 2018.

No Brasil, os estudos entre a população adulta têm se focado principalmente na avaliação do componente afetivo da imagem corporal, particularmente na insatisfação com a aparência (FERREIRA; CASTRO; MORGADO, 2014). Talvez pelo fato de que essa variável possa levar a comportamentos extremos para se alcançar o corpo desejado. Estima-se que cerca de 66,3% das mulheres e 46,3% dos homens brasileiros, encontram-se insatisfeitos com sua imagem corporal (SILVA et al., 2011).

Meu nome é Maurício Almeida, tenho 22 anos de idade e atualmente estudo o construto de imagem corporal e desfechos relacionados em populações de jovens adultos brasileiros. Faço parte do Núcleo de Estudos Educação Física, Corpo e Sociedade (NECOS/CNPq). Sou pós-graduado em Docência do ensino superior, Atividade física para grupos especiais e Psicomotricidade. Além disso, estou cursando Mestrado em Educação Física, com ênfase nos estudos de imagem corporal masculina. O interesse em construir produtos relacionados a essa temática estão diretamente relacionados a minha estreita relação com esse construto. Como pesquisador vejo uma ampla literatura acerca desse tema, em oposição a uma carência de reportagens e materiais audiovisuais de linguagem simples e acessível a população em geral.

O primeiro produto desenvolvido para transcender essa lacuna foi uma reportagem em formato de hipertexto. Busquei linkar as falas das entrevistas realizadas com especialistas no assunto, artigos científicos e também a fala dos

próprios jovens, através da condução de um grupo focal na Universidade Federal de Juiz de Fora campus avançado Governador Valadares.

O segundo produto desenvolvido foi um vídeo em formato de entrevista (*talk show*). No vídeo, colocamos questões que serviriam para esclarecer assuntos não pontuados na reportagem ou pontuados de maneira breve. Com a ajuda de um jornalista, pude criar um programa (nome fictício: Saúde em foco) interativo e dinâmico.

2. RESULTADOS

Os resultados das produções serão descritos abaixo em uma ordem cronológica de apresentação, nomeadamente pré-produção, compreende todo o processo que precede a escrita da reportagem e a gravação do vídeo. Em seguida a produção, refere-se a escrita da reportagem e a gravação do vídeo em si até sua postagem no site. E por fim, mas não menos importante, a pós-produção, marcada pelas ações após a finalização dos produtos.

2.1 PRÉ-PRODUÇÃO

A implementação do projeto de produção teve início com o meu recente ingresso no Mestrado em Educação Física, fazendo com que me aproximasse do construto de imagem corporal. Lendo diversos artigos acerca desse assunto me deparei com uma carência de informações direcionadas para pessoas comuns. Comecei então a realizar pesquisas em blogs e sites da internet para ver o que estava sendo produzido e vi que havia inconsistências em alguns conteúdos, levando a um entendimento alterado desse assunto.

Quanto me foi dado sugestões para construção de produtos midiáticos optei pela construção de uma reportagem e um vídeo em formato de entrevista. A principal ideia era fazer uma conversa entre pesquisadores no assunto e a

opinião de jovens da população de modo geral. Dessa forma, poderia criar uma reportagem pautada na ciência, mas de fácil compreensão para a população.

O primeiro passo foi buscar especialistas no assunto para que pudessem responder ao roteiro de perguntas formulado. Importa destacar, que as perguntas foram formuladas após uma extensa leitura de livros e artigos científicos da área. O roteiro de perguntas para os especialistas pode ser visto abaixo:

1. O que seria imagem corporal?
2. Com quais problemas de saúde a imagem corporal está relacionada?
3. Existe algum padrão de beleza que tem sido buscado pelos jovens atualmente? Esse padrão mudou ao longo dos anos ou permanece o mesmo?
4. Existe algum pressuposto teórico que pode levar o indivíduo a ter uma imagem corporal positiva ou negativa?
5. Qual seria a alternativa para melhorar as atitudes e percepções dos jovens em relação ao seu corpo e possivelmente diminuir a incidência de uma imagem corporal negativa e doenças associadas a essa característica?

Os especialistas convidados para a entrevista foram:

Entrevistado 1: Prof. Dr. Pedro Henrique Berbert de Carvalho*	Entrevistado 2: Profa. Dra. Clara Mockdece Neves*
Doutor em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFJF (Área de Concentração: Aspectos Psicossociais em Saúde). Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) (Área de concentração: Aspectos Socioculturais do Movimento Humano). Especialista em Exercício Físico Aplicado a Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais pela Universidade Gama Filho. Possui Licenciatura Plena em Educação Física pela Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora. Membro do Núcleo de Estudos Educação Física, Corpo e Sociedade (NECOS/CNPq), do Grupo de Estudos Corpo e Diversidade Humana	Professora Adjunta do Instituto de Ciências da Vida (UFJF-GV). Doutora em Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (2017). Mestra em Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora. Pós-Graduada em Aspectos Conceituais e Metodológicos da Pesquisa Científica (2013) pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Graduada (2011) e licenciada (2012) em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Tem experiência no ensino da dança, ginástica artística, atividades circenses, acrobacia aérea em tecido e na área de Educação Física com ênfase em pesquisa, atuando principalmente nos seguintes temas: imagem corporal,

<p>(CNPq) e Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Física (NEPAF/CNPq). Professor efetivo do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora (Campus Governador Valadares). Professor permanente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu (Mestrado e Doutorado) em Educação Física Associado UFJF-UFV (Área de Concentração: Exercício e Esporte - Linha de Pesquisa: Estudos do esporte e suas manifestações). Atualmente desenvolve pesquisas relacionadas aos aspectos socioculturais e o corpo, corporeidade, imagem corporal, adaptação/validação/criação de instrumentos de medida em imagem corporal e saúde.</p>	<p>insatisfação corporal, atletas, dança, comportamento alimentar, adolescentes e crianças.</p>
--	---

* Os textos foram informados pelos próprios pesquisadores através da Plataforma Lattes / CNPq.

As entrevistas foram realizadas com o aplicativo WhatsApp (Figura 1).

Figura 1 – WhatsApp



Fonte: Proddigital.

Em seguida um grupo focal com jovens universitários de ambos os sexos foi conduzido no curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora campus avançado Governador Valadares durante a aula de Pesquisa Qualitativa em Educação Física. O roteiro de perguntas realizadas com o objetivo de produzir ideias sobre o tema pode ser visto abaixo:

1. Poderiam me falar o que é corpo pra vocês? E o que o seu corpo representa pra você?

2. Quais partes do corpo vocês mais gostam e qual vocês menos gostam e porquê?
3. Como vocês gostariam de ser, quais características vocês acham que uma pessoa precisa ter para ser bonita, me conta como é esse corpo para vocês? (Diferenciar homens e mulheres – padrões corporais diferentes)
4. Pra alcançar esse corpo que vocês falaram que é bonito vocês fazem alguma coisa? Ou se não fazem porquê? (ex. academia, maquiagem, procedimento estético, uso de suplementos).
5. Vocês acham que de certa forma o meio que vocês vivem exerce alguma pressão pra algum padrão corporal? Como vocês descreveriam esse padrão?

O grupo focal foi gravado com o auxílio de um Smartphone Samsung Galaxy J5 (Figura 2).

Figura 2 – Smartphone Samsung Galaxy J5



Fonte: Samsung.

Após a realização das entrevistas com os especialistas e a condução do grupo focal com os jovens universitários seguiu-se para planejamento do segundo produto, o vídeo. O formato do vídeo foi decidido visto a disponibilidade do jornalista convidado para conduzir a entrevista, bem como para complementar a resposta dos especialistas.

O vídeo foi conduzido em formato de entrevista (*Talk Show*) com objetivo de dar maior dinamicidade ao mesmo. Junto ao jornalista decidimos que o conteúdo total de vídeo não poderia exceder 15 minutos para não se tornar monótono. O

ambiente do vídeo foi adaptado, sendo um Studio de treinamento Funcional e Pilates, visto ter relação com o tema. O mesmo celular supracitado foi utilizado para filmar a entrevista (Figura 2). E como ferramenta de iluminação do vídeo utilizamos uma luminária de estudos com lâmpada de LED (Figura 3). Além disso, usei a luz do fundo vinda da janela para constatar com o cenário, como aprendido na disciplina da presente pós-graduação. Para fixar o aparelho celular utilizamos fita adesiva extraforte. Para gravação do vídeo foi necessária uma pessoa, e para participar da entrevista, um jornalista e o especialista sobre o tema. A imagem do ambiente de filmagem pode ser vista na Imagem 4.

Imagem 3 – Luminária de LED



Fonte: Próprio autor.

Imagem 4 – Ambiente de filmagem



Fonte: Próprio autor.

Após a explicação de como os produtos foram construídos seguiremos no próximo capítulo para a segunda etapa nomeada de produção.

2.2 PRODUÇÃO

Com todos os dados das entrevistas em mãos comecei a redação da reportagem. Durante a escrita da reportagem tive como foco principal, esclarecer o que é imagem corporal, como ocorrem as comparações sociais e propor um desafio para o desenvolvimento da apreciação corporal.

Ao longo do texto busquei explicar alguns conceitos me respaldando em uma consistente teoria sobre o assunto, além de transcrever trechos das falas dos especialistas e dos jovens entrevistados, como uma espécie de plausibilidade seletiva para defender minha argumentação. Além disso, os trechos das entrevistas com especialistas foram transferidos para o site *SoundCloud* e podem ser acessados via link direto com apenas um clique. Destaca-se que incitamos essa ação durante a construção da reportagem visando a criação de um hipertexto.

O texto foi desenvolvido no programa de redação de texto WORD. Os erros ortográficos foram corrigidos, além disso coesão e coerência foram avaliadas por um jornalista para se adequar a função referencial de linguagem. Em seguida, foi transcrito para o site do google, no qual assumiu um Layout mais despojado e atrativo para o público (Imagem 5).

Imagem 5 – Layout do Site

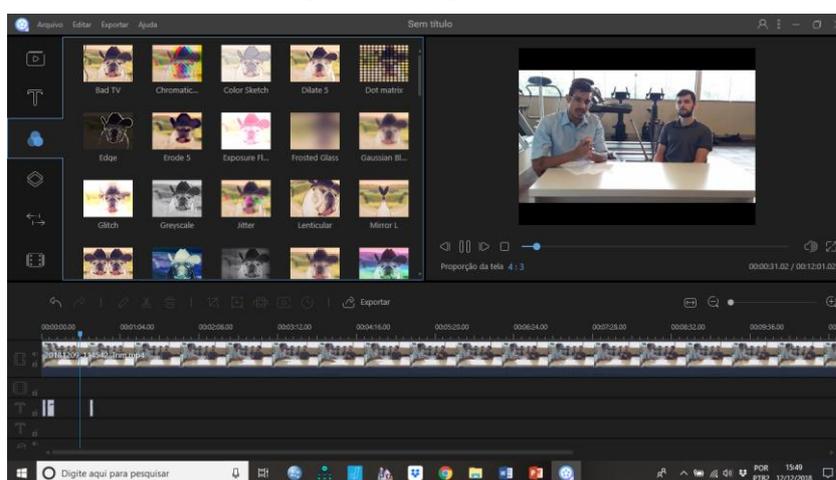


Fonte: Próprio autor.

No vídeo, visando dar mais entusiasmo aos internautas criamos a ideia que eles estavam assistindo a um programa que chamamos de Saúde em Foco, e que o tema daquela semana era imagem corporal. Assim, a reportagem e o vídeo são complementares um ao outro. Deixamos também aparente um erro de filmagem inicial, fazendo um formato de *making-off*, recurso muito utilizado atualmente.

Para tratar o vídeo utilizamos o software *Apower Edit* (Imagem 6). Embora seja um software simples de edição de vídeos a orientação é que usássemos ferramentas que estivessem ao nosso alcance e que soubéssemos utilizá-las. Adicionamos ao longo do vídeo os nomes dos participantes e também da Pós-graduação em Mídias na educação.

Imagem 6 – Edição do vídeo



Fonte: Próprio autor.

A reportagem e o vídeo podem ser acessados através do Link: <https://sites.google.com/view/mauricioalmeida01/imagem-corporal>

2.3 PÓS-PRODUÇÃO

Os produtos foram construídos com base em um amplo referencial teórico, bem como foram entrevistados especialistas no assunto. Esse quesito dá maior credibilidade a reportagem e ao vídeo. Além disso, informações genuínas foram fornecidas através do grupo focal conduzido com a população-alvo. O trabalho

seguiu o projeto de pesquisa, inclusive o cronograma estabelecido. Ademais, todos os recursos utilizados para as produções são gratuitos e de fácil aprendizagem. Assim, novos produtos com temas inovadores poderiam ser construídos com base nesse trabalho.

Embora o trabalho possua diversos pontos positivos se faz necessário destacar algumas limitações. Em primeiro lugar, o áudio do vídeo ficou claro, entretanto apresenta ruídos devidos a ter sido gravado de um aparelho celular. Contudo, as orientações para produção sugerem que o aluno deva utilizar os recursos que estejam a seu alcance. Em segundo lugar, o vídeo poderia apresentar maior dinamicidade intercalando diferentes pontos de filmagem e planos de filmagem como aprendidos durante a referida Pós-graduação. Todavia, esse recurso não foi possível devido a dificuldade de conseguir outros equipamentos de gravação, bem como experiência com programas mais robustos para edição de vídeos.

Os dois produtos dessa construção apresentam uma conversação harmônica entre si. Assim, o que a reportagem escrita não trata o vídeo vem de modo a complementar. O layout do material no site se apresenta adequado a esse tipo de produção e a reportagem atingiu a função referencial de linguagem.

Partindo desse primeiro programa (Saúde em Foco), poderíamos fazer uma série de reportagens tratando de assuntos emergentes, como, a atenção plena ao se alimentar (*Mindful eating*), obesidade, TAs, dismorfia muscular e outros assuntos voltados para os estudos de corpo e corporeidade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de Pós-graduação em Mídias da Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora me proporcionou uma vasta experiência em recursos midiáticos para serem trabalhados dentro de sala de aula. Além disso, aprendi diversas abordagens de ensino, além de como inserir os produtos midiáticos em cada uma delas. O contato com a pós me proporcionou um novo olhar para a tecnologia de informação e comunicação nos diferentes segmentos educacionais. Ademais, aprendi a desenvolver recursos com potencialidades cognitivas e pedagógicas das mídias contemporâneas na educação e nas salas de aula.

A disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso me incitou a produzir dois produtos midiáticos, como visto, uma reportagem e um vídeo. O preparo durante o curso através das atividades teóricas e práticas de cada disciplina nos forneceram recursos e ferramentas que tornaram essa construção mais simples e prazerosa.

Dando seguimento ao conhecimento adquirido na presente Pós-graduação, pretendo inserir ainda mais os conteúdos midiáticos nas minhas aulas, provando que é possível aprender de maneira autônoma e divertida. Além disso, objetivo mostrar para meus alunos que é possível produzir e/ ou reproduzir um material de qualidade com poucos recursos.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC, A. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

CARVALHO, P. H. B. et al. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **J Bras Psiquiatr**, v. 62, n. 2, p. 108-114, 2013.

CARVALHO, P. H. B. D. et al. Busca pela "muscularidade" e variáveis associadas em adultos jovens. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 118-121, 2016.

CASH, T. F.; FLEMING, E. C. Body image and social relations. **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice**, p. 277-286, 2002.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body image**. Guilford Press, 2002.

CASH, T. F.; SMOLAK, L. **Body image: A handbook of science, practice, and prevention**. Guilford Press, 2011.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, M. R.; MORGADO, F. F. R. Imagem corporal: Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. **Juiz de Fora: Editora UFJF**, 2014.

MURNEN, S. K. Gender and body images. **Body image: A handbook of science, practice, and prevention**, p.173-179, 2011.

MURRAY, S. B. et al. The enigma of male eating disorders: A critical review and synthesis. **Clinical psychology review**, v. 57, p. 1-11, 2017.

SCHILDER, P.; WERTMAN, R. **Imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. Martins Fontes, 1994.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999. 405p.

SILVA, D. A. S. et al. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. **Body Image**, v. 8, n. 4, p. 427-431, 2011.

SLADE, P. D. What is body image? **Behaviour research and therapy**, 1994.

TYLKA, T. L.; BERGERON, D.; SCHWARTZ, J. P. Development and psychometric evaluation of the Male Body Attitudes Scale (MBAS). **Body Image**, v. 2, n. 2, p. 161-175, 2005.