

EXERCÍCIO FÍSICO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ALIADOS NA BUSCA POR RESULTADOS ESTÉTICOS POSITIVOS, SEM RISCOS À SAÚDE

Marcio Barbosa de Oliveira

Acadêmico do Curso de Educação Física
Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco
Bolsista Programa de Educação Tutorial - MEC-FNDE

Claudia Ramos de Souza Bonfim

Doutora em História, Filosofia e Educação
Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco
Tutora Bolsista do Programa de Educação Tutorial - MEC-FNDE
Membro PET Gepes/Padeira/Unicamp e Gepesic - Unesp
profdraclaudia2009@gmail.com

Bruno de Paula Oliveira

Docente da Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco
Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco

Agência Financiadora: PET GEPES MEC FNDE

RESUMO:

O presente estudo de abordagem qualitativa e caráter bibliográfico-explicativo tem como objetivo central esclarecer sobre a possibilidade de se atingir um corpo idealizado através de exercícios físicos regulares e alimentação adequada. A questão norteadora do estudo consiste em estudar: é possível atingir resultados estéticos desejáveis sem utilizar esteroides anabolizantes? Pode-se considerar que é possível atingir um corpo idealizado sem colocar em risco a saúde, por meio da prática de exercícios físicos e seguindo uma alimentação saudável adequada ao objetivo que se quer atingir.

Palavras-chave: Saúde. Corpo. Educação Física. Atividade Física. Exercício Físico. Alimentação Saudável.

1 INTRODUÇÃO

Muitas pessoas que adentram academias especialmente influenciadas pelos padrões corporais estabelecidos socialmente e difundidos nos meios de comunicação, idealizam uma determinada imagem corporal, porém, na busca por “resultados” rápidos colocam em risco sua saúde.

Assim, o presente estudo tem como objetivo central esclarecer sobre a possibilidade de se atingir um corpo idealizado através de exercícios físicos regulares e alimentação adequada.

A questão norteadora do estudo consiste em estudar: é possível atingir resultados estéticos desejáveis sem utilizar esteroides anabolizantes?

Partindo das leituras iniciais pressupõe-se que é possível atingir um corpo idealizado, porém, sem colocar em risco a saúde, através da prática de atividade e treinos com prescrição correta de exercícios físicos e seguindo uma alimentação saudável adequada ao objetivo que se quer atingir.

Fundamenta-se especialmente em Santarém, Alves, Santos, entre outros autores que abordam o tema.

A pesquisa é de abordagem qualitativa e caráter bibliográfico-explicativo.

Em relação à pesquisa bibliográfica Pádua (2000, p. 52), “a pesquisa bibliográfica tem como finalidade colocar o pesquisador em contato com o que

Para atingir o objetivo central proposto as seções do artigo irão abordar os seguintes objetivos específicos:

a) conceituar saúde, corpo, atividade física, exercício físico, imagem corporal, alimentação saudável;

b) conceito de anabolizantes e seus efeitos colaterais;

c) esclarecer os benefícios do exercício físico e da alimentação adequada para que a pessoa atinja resultados estéticos sem colocar em risco sua saúde, primando pela qualidade de vida.

2 CATEGORIAS CENTRAIS DO ESTUDO

Inicialmente, cabe esclarecer os principais conceitos sobre o tema: assim, nessa primeira seção conceitua-se: saúde, corpo, imagem corporal, corpolatria, atividade física, exercício físico.

De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS) o conceito de saúde não está ligado somente à ausência de doenças, mas também ao bem-estar integral físico, psicológico e social.

Assim, entende-se que a prática de atividade física deve objetivar primeiramente a busca de qualidade vida, ou seja, o corpo idealizado pode ser conquistado, sem deixar de primar pela saúde. Especialmente por meio da mídia, muitas pessoas colocam sua vida em risco na tentativa de atingir a imagem corporal considerada e veiculada como padrão de beleza.

É importante ressaltar como afirma Schilder (1999, p. 240] que “[...] a imagem é um fenômeno social [...] pois há um intercâmbio contínuo entre nossa própria imagem e a imagem corporal dos outros”.

Busca-se muitas vezes, atingir uma imagem não para nosso bem-estar e autoestima, mas objetivando atender a expectativa do outro(a) ou projetada nela, e influenciados pelo que é veiculado por meio indústria cultural, e tentando atingir o padrão hegemônico social de corpo belo historicamente se modifica.

A percepção do corpo em geral e do próprio corpo em particular fica assim dominada pelas telas das imagens encenadas. Os vídeos, as publicidades, as bancas de revistas destituem de sentido não apenas todas as aparências que não se enquadram nos seus moldes, mas, mais do que isso, todos aqueles que ficam na sombra, às margens das luzes gloriosas do exibicionismo (Santaella, 2004, p.131).

A imagem corporal é projetada considerando o modelo estético dominante. O Reconhecimento está ligado ao status do próprio grupo e não necessariamente pensando na prática de atividade física necessariamente como busca de saúde.

Como fruto da falha nos ideais reguladores, o corpo imaginário sucumbe à desmesura de seus imperativos, da qual resultam o auto centramento cegante, as metáforas do exibicionismo, a hegemônica estetização da existência, de que a estesia midiática sabe tirar proveito e retroalimentar em um círculo vicioso que incansavelmente busca expelir do seu campo as tensões e contradições humanas, a dor, o envelhecimento e a morte. (Santaella, 2004, Online)

O corpo é político, social e especialmente na sociedade capitalista é entendido como produto ou consumidor de produtos, lucra-se muito condicionando as pessoas a tentarem se adequar ao padrão de corpo vigente, a sociedade cria sobre o corpo formas de controle e poder.

Mas o corpo também está diretamente mergulhado num campo político; as relações de poder têm alcance imediato sobre ele; elas o investem, o marcam, o dirigem, o supliciam, sujeitam-no a trabalho, obrigam-no a cerimônias, exigem-lhe sinais. Este investimento político do corpo está ligado, segundo relações complexas e recíprocas, à sua utilização econômica; [...] o corpo só se torna força útil se é ao mesmo tempo corpo produtivo e corpo submisso. (Foucault, 2010, p. 29)

A educação corporal, insere-se no contexto da educação sexual, pois trabalha a consciência corporal, a corporeidade, a imagem corporal e a autoestima, entre outros aspectos.

Como afirma Louro (2007, p. 6):

De qualquer forma, investimos muito nos corpos. De acordo com as mais diversas imposições culturais, nós os construímos de modo a adequá-los aos critérios estéticos, higiênicos, morais, dos grupos a que pertencemos. As imposições de saúde, vigor, vitalidade, juventude, beleza, força são distintamente significadas, nas mais variadas culturas e são também, nas distintas culturas, diferentemente atribuídas aos corpos de homens e mulheres. Através de muitos processos, de cuidados físicos, exercícios, roupas, aromas, adornos, inscrevemos nos corpos marcas de identidades e, conseqüentemente, de diferenciação. Treinamos nossos sentidos para perceber e decodificar essas marcas e aprendemos a classificar os sujeitos

pelos formas como eles se apresentam corporalmente, pelos comportamentos e gestos que empregam e pelas várias formas com que se expressam. (Louro, 2007, p.6)

A sociedade que lucra com o padrão de beleza que é socialmente estabelecido e disseminado culturalmente por meio da mídia, leva muitas pessoas à uma busca a todo custo de conquistar um corpo “belo” induzidos ainda que de forma inconsciente pelas imagens veiculadas pelas propagandas, pautadas no padrão corporal estabelecido pelos interesses capitalistas.. Essa busca desenfreada pelo corpo ditado como “perfeito” não leva em conta que esses corpos da internet, das revistas, nem sempre são reais.

Silva (2001, p.93):

As imagens utilizadas pela propaganda de maneira subliminar ou não, são de juventude em liberdade, imagens de opulência e saúde, temperadas pelo erotismo e vinculadas, em geral, a uma estética da magreza. A intermediação das imagens veiculadas acaba por constituir parte dos indivíduos e das culturas: o corpo assume traços destas imagens e dos artigos ali expostos, em detrimento das raízes étnicas e culturais da individualidade em questão.

Cabe ressaltar a diferença entre atividade física e exercício físico:

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010) Atividade física é qualquer movimento corporal que resulta em gasto de energia, podendo ser atividade do cotidiano.

Já Exercício físico, “é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico.” (Biblioteca Virtual em Saúde Ministério da Saúde, 2023, Online)

Defende-se que a prática de exercícios físicos regulares adequados ao que objetivo que se quer atingir, aliada à uma alimentação saudável é o caminho correto para que se possa atingir o corpo idealizado sem cair nas ilusórias garras do consumismo veiculado na mídia.

Sobre o uso de anabolizantes esteroides é importante alertar as pessoas e também informar sobre o consumismo de produtos estéticos vendidos como se fossem “milagrosos” que colocam em risco a própria vida.

3 CONCEITO DE ANABOLIZANTES E SEUS EFEITOS COLATERAIS

De acordo com *O'Malley e O'Malley (2022)*, especificam no Manual MSD, os esteróides anabolizantes (EAs) são drogas sintéticas que têm como finalidade restituir o hormônio de testosterona e levar ao aumento muscular. Ainda propiciam maior força e energia.

Os EAs podem causar efeitos colaterais como: “[...] efeitos psicológicos (alterações de humor, comportamento agressivo, irritabilidade) e físicos (acne, efeitos masculinizantes em mulheres, aumento do volume das mamas em homens)” e podem ser identificados na urina pelo tempo de até seis meses (*O'Malley; O'Malley, 2022, Online*).

O Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas - CEBRID (2023, Online) alerta que muitas pessoas podem tornar-se dependentes dessa droga e a forma indevida de uso gera diversas consequências como:

Homens e adolescentes: redução da produção de esperma, impotência, dificuldade ou dor em urinar, calvície e crescimento irreversível das mamas (ginecomastia).

Mulheres e adolescentes: aparecimento de sinais masculinos como engrossamento da voz, crescimento excessivo de pelos no corpo, perda de cabelo, diminuição dos seios, pelos faciais (barba).

Em pré-adolescentes e adolescentes de ambos os sexos: finaliza, prematuramente, o crescimento deixando-os com estatura baixa para o resto de suas vidas.

Em homens e mulheres de qualquer idade: aparecimento de tumores (câncer) no fígado, perturbação da coagulação do sangue, alteração no colesterol, hipertensão, ataque cardíaco, acne, oleosidade do cabelo e aumento de agressividade que pode manifestar-se em brigas.

Usuários que injetam esteroides anabolizantes com técnicas inadequadas e não estéreis (livre de contaminação), ou dividem agulhas contaminadas com outros usuários, correm o risco de contrair infecções como HIV, hepatite B e C. Há ainda, o problema com preparações ilegais dessas drogas, as quais são

elaboradas em condições não estéreis colocando em risco os que as utilizam. (CEBRID, 2023, Online)

Ainda segundo o CEBRID (2023) é importante alertar que se uma pessoa for flagrada usando com amigos ou vendendo essa droga, ela vai infringir dois artigos do Código Penal Brasileiro, "artigo 278 que se refere à venda de substâncias nocivas à saúde e artigo 282 que trata-se do falso exercício da medicina."

Pautando-se nas afirmações de *O'Malley e O'Malley (2022) publicadas no Manual MDS*, pode-se afirmar que os EAS são medicamentos sob controle especial e só podem ser vendidos em farmácias e drogarias, com retenção da receita médica, de acordo com a legislação. Esses medicamentos são usados geralmente de maneira ilegal, para ganhar uma vantagem competitiva nos esportes.

Cabe ressaltar que os profissionais de Educação Física devem alertar sobre a ilegalidade do uso do EAs, assim como, explicar às pessoas que através de exercícios físicos adequados e alimentação saudável específica, elas podem atingir resultados estéticos desejados sem que sua saúde seja afetada.

4 EXERCÍCIO FÍSICO ALIADO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA COMO POSSIBILIDADE DE SE ATINGIR RESULTADOS ESTÉTICOS SEM COLOCAR EM RISCO A SAÚDE

Lucena *et al* (2021, Online) ressalta que:

[...] o treinamento acompanhado por educador físico associado a dieta acompanhada por um nutricionista pode otimizar o alcance dos objetivos relacionados à prática de musculação, promover redução da insatisfação com a imagem corporal além de promover saúde e qualidade de vida.

A prática de atividade física moderada pode levar à uma diminuição do sobrepeso e obesidade (Gonçalves *et al.*, 2017)

Considerando Dutra *et al* (2007, p. 15) cabe esclarecer que uma alimentação saudável

[...] é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes. Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação.

Porém, muitas pessoas, ainda que tenham uma prática regular de exercício físico não aliam com uma alimentação saudável o que pode afetar o resultado que se quer alcançar.

Defende-se ainda, que uma educação corporal desde a infância em que a criança desenvolva a consciência da importância da prática regular de atividade física e de uma alimentação saudável e oferte à ela o conhecimento para que possa formar uma visão crítica das informações veiculadas por meio da mídia, de aceitação do próprio corpo e consciência corporal pudesse evitar riscos desnecessários à saúde ao longo da vida.

5 O CORPO FEMININO E A DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL FRENTE AO CORPO SOCIALMENTE IDEALIZADO

Conforme Schilder (1935, p. 11) “[,,]entende-se por imagem corporal a figuração de nosso corpo formada em nossa mente; ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós”. Mas é importante compreender ainda que a imagem corporal é influenciada historicamente e disseminada por meio da mídia, que faz com as pessoas, especialmente às mulheres idealizem um “corpo belo”

conforme os padrões socialmente estabelecidos. Por quê? Porque a cobrança social pesa mais sobre o corpo feminino, que é objetificado e que deve ser desejável aos olhos da sociedade e especialmente ao olhar masculino. Com isso muitas mulheres se submetem a dietas “milagrosas” e outros procedimentos estéticos e cirúrgicos que colocam suas próprias vidas em risco. Essa busca desenfreada geralmente advém da construção de uma imagem corporal negativa e irrealista de si mesmas.

Aqui é importante destacar ainda a importância da educação corporal desde a infância que é quando as crianças começam a construir suas imagens corporais e perceber se seus corpos são aceitos socialmente e continua especialmente as meninas passam a sofrer ou impor uma pressão sobre si para que sua imagem corporal seja atrativa socialmente.

Alguns traços de temperamento como o perfeccionismo e a autocrítica também podem influenciar para o desenvolvimento de uma autoimagem corporal negativa. E quando não atingem o corpo idealizado, entram em sofrimento emocional, levando-as a desenvolverem transtornos, inclusive alimentares como a anorexia e a bulimia, podendo inclusive desenvolver o transtorno dismórfico corporal.

Conforme Phillips (2024, Online)

No transtorno dismórfico corporal, a preocupação com um ou mais defeitos inexistentes ou sutis da aparência causa forte angústia e/ou prejudica a capacidade funcional.

As pessoas normalmente passam muitas horas por dia se preocupando com um suposto defeito, que pode estar em qualquer parte do corpo.

Sobre os transtornos alimentares, Cordás (2004) afirma que pode acarretar diversos problemas de ordem psicológica, social, bem como, doenças que afetam especialmente mulheres, tanto na fase juvenil quanto adulta, e ainda levar à mortalidade.

De acordo com o DSM 5 (2014, p. 345) a Bulimia tem diversas características entre elas “[...] Comportamentos compensatórios inapropriados recorrentes a fim de impedir o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos; uso

indevido de laxantes, diuréticos ou outros medicamentos; jejum; ou exercício em excesso.”

Considerando Cordás (2004, Online)

A anorexia nervosa caracteriza-se por perda de peso intensa e intencional às expensas de dietas extremamente rígidas com uma busca desenfreada pela magreza, uma distorção grosseira da imagem corporal e alterações do ciclo menstrual.

73

Moura *et al* (2022, Online) considera que as pessoas buscam obter um “corpo perfeito”, motivadas especialmente pelos padrões corporais ditados como belo pelos meios midiáticos e pela sociedade, o que “leva à prática exagerada de exercícios físicos, dietas inapropriadas e sem fundamentação, uso de suplementação sem orientação profissional, uso de anabolizantes e procedimentos estéticos sem necessidade.” No entanto, essas dietas inadequadas podem gerar problemas como a perda da massa muscular e, conseqüentemente a diminuição de proteínas e vitaminas necessárias para a manutenção da saúde.

Assim, tanto o Profissional de Educação Física, como de Nutrição devem orientar de maneira crítica e correta as pessoas que buscam atingir seus objetivos de formas rápidas e inadequadas que isso pode acarretar prejuízos à sua saúde, contribuindo ainda para que elas formem uma imagem positiva de si mesmas e não se comparem como os corpos de outras pessoas, nem sintam-se obrigadas a atingir o padrão corporal socialmente estabelecido como belo.

É importante compreender o que é ter uma imagem corporal positiva, segundo informações publicadas no site do Ministério da Saúde (2021, Online):

[...] ter uma imagem corporal positiva significa se sentir confortável, confiante e feliz com o corpo que se tem; amar e respeitar esse corpo; apreciar as características únicas dele, incluindo aquelas que são inconsistentes com padrões idealizados, bem como apreciar aquilo que o corpo é capaz de fazer pela gente; além de focar nas qualidades, em vez de pensar nas imperfeições do corpo.

Diante desse contexto defende-se que a atividade física realizada de forma regular e especialmente acompanhada por um profissional certamente pode contribuir para que as pessoas formem uma imagem corporal positiva de si mesmas, a se educarem corporalmente, buscando ter uma vida saudável para atingir o corpo idealizado, mas de forma consciente e sem colocar em risco sua saúde física e mental, sem comparações, sem uso de substâncias ilícitas e procedimentos desnecessários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retomando a questão norteadora do estudo pode-se considerar que é possível atingir um corpo idealizado sem colocar em risco a saúde, por meio da prática de exercícios físicos regulares e seguindo uma alimentação saudável adequada ao objetivo que se quer atingir.

Defende-se que toda uma pessoa tem todo direito de buscar melhorar as suas características corporais, quando não se sente bem com o seu corpo, desde que essa escolha seja consciente e não pautada em buscas obsessivas, especialmente veiculadas pelos meios midiáticos apenas para atingir o padrão corporal socialmente determinado. É importante estar atento e ser crítico para não cair nas propagandas enganosas de produtos para emagrecer ou ganhar músculos que podem comprometer sua saúde e conseqüentemente sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais** [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>Acesso em 11 nov. 2024. p. 345.

BIBLIOTECA VIRTUAL DO MINISTÉRIO DA SAÚDE. 06/4 – **Dia Mundial da Atividade Física**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/06-4-dia-mundial-da-atividade-fisica/> Acesso em: 28 nov. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Você sabe o que é imagem corporal?** Disponível em: [75](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/voce-sabe-o-que-e-imagem-corporal#:~:text=Segundo%20Gaia%2C%20a%20imagem%20corporal,outas%20pessoas%20nos%20enxergam%2C%20etc.Acesso em: 05. nov. 2024.</p></div><div data-bbox=)

CENTRO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE DROGAS - CEBRID. Esteróides Anabolizantes. Disponível em: https://www2.unifesp.br/dpsicobio/cebrid/quest_drogas/esteroides_anabolizantes.htm Acesso em: 28 nov. 2023.

CORDÁS, T. A. C. *Transtornos Alimentares: Classificação e Diagnósticos. Artigos Originais • Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo) 31 (4) • 2004 <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400003> <https://www.scielo.br/j/rpc/a/bPfnNKhn5PKQGkfGJd3cmwx/?lang=pt> Acesso em: 26 nov. 2024.*

DUTRA, S. E. *et al. Alimentação saudável e sustentável. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. p. 15. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf Acesso em: 28 nov. 2023.*

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: história da violência nas prisões.** 38. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

LUCENA, C. L. V.; CAMARGOS, E. R.; CERASO, J. S.; DO AMARAL, D. A.; BARROS, E. da S. Análise da imagem corporal aliada a alimentação e à prática de musculação / Analysis of body image combined with food and bodybuilding. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 5, p. 19505–19520, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n5-084. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/35992>. Acesso em: 29 nov. 2023.

LOURO, G. L. **O corpo educado: pedagogias da sexualidade.** 2. ed.. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2007.

MOURA, C. A. S. Os Perigos das Dietas Milagrosas sem Acompanhamento do Profissional Nutricionista. **Recima21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia.** Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1106/887> Acesso em: 13 nov. 2024.

O'MALLEY, G. F.; O'MALLEY, R. **Esteróides Anabolizantes.** 2022. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/assuntos-especiais/entorpecentes-e-intoxicantes/esteroides-anabolizantes> Acesso em: 28 nov. 2023.

OLIVEIRA; BONFIM; OLIVEIRA. *Exercício Físico e Alimentação Saudável: aliados na busca por resultados estéticos positivos, sem riscos à saúde*

PHILLIPS, K. A. **Transtorno Dismórfico Corporal**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtorno-obsessivo-compulsivo-e-transtornos-relacionados/transtorno-dism%C3%B3rfico-corporal> Acesso em: 05 nov. 2024.

SANTAELLA, Lucia. **Corpo e comunicação: sintoma da cultura**. São Paulo: Paulus, 2004.



SCHILDER, P. **A imagem do corpo**. Buenos Aires: Paidós, 1977.

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

SILVA. A. M. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo da felicidade**. Campinas, SP: Autores Associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

Recebido em: 21/11/2024

Aceito em: 10/12/2024