

Atividade física voltada ao emagrecimento a influência da mídia sobre a estética corporal

Physical activity aimed at weight loss the influence of the media on body aesthetics

Actividad física orientada a la pérdida de peso la influencia de los medios en la estética corporal

Recebido: 12/07/2022 | Revisado: 29/07/2022 | Aceito: 09/08/2022 | Publicado: 18/08/2022

Daniel Jonathan Medvedovsky Alba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5113-1794>
Centro Universitário Cidade Verde, Brasil
E-mail: daniel.jonathan.ma@gmail.com

Vitoria Vilas Boas da Silva Bomfim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4897-0279>
Centro Universitário Jorge Amado, Brasil
E-mail: pesquisaclinica9@gmail.com

Mike Jordam da Silva Delfino

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4217-2129>
Universidade Federal do Maranhão, Brasil
E-mail: mike.jordam@discente.ufma.br

Gilson Oliveira Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1066-1203>
Universidade Federal da Bahia, Brasil
E-mail: gilson9133@gmail.com

Isaac Neves de Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2057-2597>
Universidade Federal de Goiás, Brasil
E-mail: issacneves@hotmail.com

Amanda Barbosa da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4921-6286>
Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil
E-mail: amanda-barbosa20111@hotmail.com

Evandro de Oliveira Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0397-9221>
Universidade Federal do Paraná, Brasil
E-mail: evandrobrito2011@gmail.com

Altemir Luiz Dalpiaz

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3651-7071>
Universidade Federal Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: dalpiazclube@hotmail.com

Yuri Alexander dos Santos Rôas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2184-4662>
Universidade Estadual do Paraná, Brasil
E-mail: yuriasroas@gmail.com

Cristina Brust

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8685-5768>
Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil
E-mail: cristinabrust@gmail.com

Resumo

O desejo pelo corpo perfeito, seguindo o padrão que a mídia impõe é um dos motivos das pessoas apostarem nas atividades físicas, elas buscam por resultados rápidos, mas infelizmente não é sempre que isso acontece, o que pode trazer grandes transtornos em todos os âmbitos de sua vida. Diante disso, o estudo objetiva analisar a influência da mídia sobre a estética corporal e como a atividade física pode propiciar um emagrecimento saudável. Através de uma revisão integrativa da literatura realizada através das bases de dados SciELO, LILACS e MEDLINE, através dos seguintes DeCS: “perda de peso”, “estética”. Combinados entre si pelo operador booleano AND. Como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, que abordassem a temática, nos últimos vinte anos. Como critérios de exclusão: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados. A partir da busca inicial com os descritores e operador booleano definidos, foram encontrados 402 estudos nas bases selecionadas e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos para compor a revisão. Onde foram categorizados em dois capítulos, sendo eles: A influência da mídia sobre os padrões estéticos,

atividade física e o emagrecimento saudável. Podemos concluir que as mídias sociais tem uma grande influência sobre a população, estimulando e os manipulando através de fotos e procedimentos estéticos a alusão do corpo perfeito.

Palavras-chave: Emagrecimento; Influência; Mídia; Educação física.

Abstract

The desire for the perfect body, following the standard that the media imposes, is one of the reasons people bet on physical activities, they seek quick results, but unfortunately this is not always the case, which can bring great inconvenience in all areas of life. your life. Therefore, the study aims to analyze the influence of the media on body aesthetics and how physical activity can promote healthy weight loss. Through an integrative literature review carried out through the SciELO, LILACS and MEDLINE databases, through the following DeCS: "weight loss", "aesthetics". Combined with each other by the Boolean AND operator. As inclusion criteria: articles available in full, in Portuguese, Spanish and English, that addressed the theme in the last twenty years. As exclusion criteria: articles that did not contemplate the theme and repeated studies in the databases. From the initial search with the descriptors and Boolean operator defined, 402 studies were found in the selected bases and after applying the inclusion and exclusion criteria, 10 studies were selected to compose the review. Where they were categorized into two chapters, namely: The influence of the media on aesthetic standards, physical activity and healthy weight loss. We can conclude that social media has a great influence on the population, stimulating and manipulating them through photos and aesthetic procedures, alluding to the perfect body.

Keywords: Weight loss; Influence; Media; Physical education.

Resumen

O desejo pelo corpo perfeito, seguindo o padrão que a mídia impõe é um dos motivos das pessoas apostarem nas atividades físicas, elas buscam por resultados rápidos, mas infelizmente não é sempre que isso acontece, o que pode trazer grandes transtornos em todos os âmbitos de su vida. Por lo tanto, el estudio tiene como objetivo analizar la influencia de los medios de comunicación en la estética corporal y cómo la actividad física puede promover la pérdida de peso saludable. A través de una revisión integradora de la literatura realizada a través de las bases de datos SciELO, LILACS y MEDLINE, a través de los siguientes DeCS: "pérdida de peso", "estética". Combinados entre sí por el operador booleano AND. Como criterio de inclusión: artículos disponibles en su totalidad, en portugués, español e inglés, que abordaron el tema en los últimos veinte años. Como criterios de exclusión: artículos que no cubrían el tema y estudios repetidos en las bases de datos. A partir de la búsqueda inicial con los descriptores y operador booleano definidos, se encontraron 402 estudios en las bases seleccionadas y después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 10 estudios para componer la revisión. Donde se categorizaron en dos capítulos, a saber: La influencia de los medios de comunicación en las normas estéticas, la actividad física y la pérdida de peso saludable. Podemos concluir que las redes sociales tienen una gran influencia en la población, estimulándola y manipulándola a través de fotografías y procedimientos estéticos, aludiendo al cuerpo perfecto.

Palabras clave: Pérdida de peso; Influencia; Medios de comunicación; Educación física.

1. Introdução

Entre os diversos riscos que o excesso de gordura corporal traz para vidas dos indivíduos, pode ser citado a sobrecarga do organismo, o desempenho físico reduzido, e estes poderiam ser o motivo para que procurassem mudar seus hábitos, tornando-os mais saudáveis e conseqüentemente buscar e por uma maior longevidade (Borba-Pinheiro & Figueiredo, 2021).

Portanto nem é sempre isso que acontece, muitas pessoas que procuram ajuda para tornarem suas vidas mais saudáveis e perderem peso estão preocupadas com a estética corporal, sendo ela um dos maiores motivos das práticas de exercícios, com o objetivo de satisfazer o perfil da atual beleza, sobre o que a mídia diz e mostra ser perfeito. É importante destacar que este perfil altera com o decorrer dos anos, ou seja, o corpo considerado perfeito pela mídia pode ser outro daqui um certo tempo, e as pessoas conseqüentemente irão procurar conquistar uma outra forma (Kraemer et al., 2000).

A gordura em excesso ou até mesmo uma alteração mínima no peso não são aceitas com facilidade pela maioria das pessoas, e por este motivo apostam em fórmulas que prometem resultados absurdos, sem o acompanhamento adequado de profissionais iniciam atividades físicas sem ao menos saber o que estão fazendo, ou, até mesmo, compram aparelhos utilizando-os de maneira totalmente errada (Souza, 2014).

Essa estética "perfeita" que as pessoas tanto desejam ou sonham, muitas vezes são baseadas em padrões "lindos" estabelecidos pela mídia, que os mesmos meios de comunicação passam frequentemente, e de forma irresponsável, as informações são incontáveis, e o desejo de emagrecimento pode trazer sérios danos para a vida (Adami et al., 2005).

A problemática do trabalho aqui apresentado é o fato de pessoas recorrerem as atividades físicas com o intuito de emagrecerem e adquirirem o corpo perfeito, de acordo com o que veem na mídia, e nesta ânsia por resultados rápidos não realizam ou nem procuram se informar sobre as atividades adequadas e seguras para o seu caso (Barbosa et al., 2016).

Este problema se agrava ainda mais quando a mídia influencia e de certa forma manipula as pessoas, seus meios de comunicação com frequência exibem propagandas, programas de corpos perfeitos que muitas vezes nem são reais, já que podem ser alterados por profissionais em um simples programa de photoshop, corrigindo as mais diversas imperfeições (Oliveira et al., 2021).

E na busca por esse tal corpo, muitas pessoas passam a ter atitudes absurdas, indo as academias e se exercitando excessivamente, sem respeitar o limite do seu corpo, entre tantas outras coisas. E através disso, procurou-se responder a seguinte questão: " Qual a influência da mídia na estética corporal e como a atividade física pode propiciar um emagrecimento saudável?".

E a partir da problemática, o objetivo do estudo é analisar a influência da mídia sobre a estética corporal e como a atividade física pode propiciar um emagrecimento saudável.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “perda de peso”, “estética”. Combinados entre si pelo operador booleano AND. Como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, que abordassem a temática, nos últimos vinte anos. Como critérios de exclusão: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados (Ercole et al., 2014).

3. Resultados e Discussão

A partir da busca inicial com os descritores e operador booleano definidos, foram encontrados 402 estudos nas bases selecionadas e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos para compor a revisão. Onde foram categorizados em dois capítulos, sendo eles: A influência da mídia sobre os padrões estéticos, atividade física e o emagrecimento saudável.

3.1 A influência da mídia sobre os padrões estéticos

A palavra "Mídia" é derivada do latim e significa "meio", no contexto atual a mídia possui meios e veículos de comunicação, os mais tradicionais são as revistas, jornais, rádio, livros, televisão (Serra & Santos, 2003).

Nos últimos anos as inovações permitiram os meios de comunicação se tornarem mais acessíveis, onde não existe mais a necessidade de aguardar os horários das redes de canais para se saber uma notícia, ou até mesmo ir em uma banca de jornal para saber a manchete do dia (Chaud & Dml, 2004).

A televisão, mesmo sendo um dos mais antigos meios de comunicação ainda é o maior veículo, e consegue atingir um grande número de pessoas em uma velocidade impressionante, sendo os canais os maiores formadores de opinião no mundo (Araújo & Porpino, 2007).

Dessa maneira a TV e os meios de comunicação em geral, apresentam padrões de comportamento, de pensamento e também estéticos, as pessoas fascinadas pelo que veem, tentam agir e se parecer com tudo que é mostrado na mídia (Serra & Santos, 2003).

É necessário analisar até que ponto a mídia pode influenciar o comportamento das pessoas, no caso do conteúdo

apresentado, a discussão tem como foco a sua influência sobre a estética corporal (Justo & Camargo, 2017).

A mídia difunde maneiras de comportamento, propõe estilos de vida, maneira de falar, pensar, e, até mesmo sofrer, sendo os meios de comunicação uma das principais ditadoras de parâmetros estéticos e comportamentais. Quando os indivíduos não alcançam os padrões estéticos vistos, passam a lutar para alcançá-los e as consequências na maioria das vezes podem trazer grandes danos para a saúde (Souza & Mattos, 2015).

De acordo com a citação do autor e com o intuito de proporcionar uma maior reflexão, pode ser citado como exemplo, as mulheres que lutam diariamente pelo emagrecimento, mas nem todas conseguem atingir este padrão e começam a procurar por fórmulas, entre outros produtos que prometem o emagrecimento em um curto período, gerando graves problemas para todos os âmbitos da saúde (Souto & Ferro-Bucher, 2006).

As revistas e programas de saúde e bem-estar, com frequência mostram dias de beleza, dietas, atividades físicas, para influenciar as pessoas a alcançarem o tão almejado corpo, e esse fato é um dos motivos da prática de exercícios físicos terem como principal objetivo a estética corporal, satisfazendo o padrão de beleza atual (Oliveira, 2021).

O Brasil é um país composto por uma grande diversidade de raças, porém a mídia insiste em demonstrar um certo descaso com o povo brasileiro, isso fica evidente ao reforçar uma padronização de beleza, podemos nos deparar com este fato em qualquer canal de tv, nas revistas, e até mesmo em redes sociais de coaching do emagrecimento, como nos diz a seguinte citação:

A mídia demonstra que o corpo é um produto imperfeito, é um acessório que pode ser corrigido e após essa correção é possível mudar de vida, pois dessa forma se satisfaz todos os padrões sociais, julgados como ideais (Sousa, 2008).

De acordo com o mesmo autor, desde os primórdios o ser humano se preocupa com a beleza, porém, os padrões estéticos se diferem de acordo com a cultura, por aspectos sociais, ou pelo momento atual (Souza; de Mattos, 2015).

A mídia reforça sobre um corpo perfeito, e o mercado com o objetivo de obter lucros apresentam grandes redes farmacêuticas com as mais diversas opções, produtos de belezas, intervenções cirúrgicas, entre outros meios para se chegar ao corpo desejado (de Sousa Arruda & Miklos, 2020).

3.2 Atividade física e emagrecimento saudável

A atividade física é caracterizada por um movimento corporal que possui um gasto de energia maior que os níveis de repouso, nela estão inclusas atividades de trabalho, deslocamento, lazer e até mesmo atividades domésticas. Ela reduz o risco de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida (Vilarta et al., 2007).

Antes de iniciar um programa de atividades físicas, é necessário ao indivíduo que deseja perder peso, realize exames médicos para saber como está sua saúde, e em seguida são determinados os melhores exercícios de acordo com a necessidade presente (Soares, 2019).

Grande parte dos indivíduos que procuram realizar atividades físicas apresentam excesso de peso após um longo período de sedentarismo e alimentação inadequada, porém a maioria das vezes não estão preocupados com o quadro de obesidade, e sim, com a estética, dessa forma a motivação para que continuem é essencial, já que se os resultados não serem apresentados em pouco tempo muitos desistem, e passam a apostar em fórmulas e/ou cirurgias para perderem tais medidas (Tavares & Gheller, 2016).

A influência da mídia, que apresenta corpos esbeltos e consideram como padrão de beleza, faz com que várias pessoas busquem por programas de exercícios para atingir resultados impossíveis para a maioria delas (Souza, 2014).

Ao realizar a prescrição de exercícios físicos para pessoas obesas ou com excesso de peso, é necessário tomar alguns cuidados, geralmente são sedentárias, podendo ocorrer lesões ortopédicas. Dessa maneira, a duração, progressão da intensidade e frequência devem ser graduais e lentas (Barbosa et al., 2016).

É necessário respeitar a individualidade biológica, e para utilizar a gordura como substrato energético as atividades devem ser aeróbicas com duração superior a 30 minutos, e intensidade moderada ou vigorosa, são exemplos: caminhada, hidroginástica, e aeróbica de baixo impacto (Petreça, 2020).

Exercícios moderados tendem a manter o metabolismo elevado por horas após a prática e diminui a fome. É essencial que o indivíduo realize as atividades 5 a 7 vezes por semana, algo que deve ser ressaltado é que os exercícios localizados não são indicados para perda de peso (Hauser et al., 2004).

Os exercícios aeróbicos e com peso, aumentam a demanda energética, contribuem com o controle do peso corporal através do aumento do gasto calórico, da taxa metabólica de repouso, pelo consumo de oxigênio pós exercício, o que contribui para redução da gordura corporal, auxiliando em um processo de emagrecimento saudável e seguro (Castro, 2020).

4. Considerações Finais

Diante do exposto, podemos perceber que as mídias sociais tem um grande poder de influência sobre os indivíduos, muitos sofrem a alusão vinculada aos corpos exibidos nas imagens ditos “perfeitos” sendo que em sua maioria são imagens manipuladas por photoshop ou corpos esculpidos por meio de plásticas, o que acaba influenciando quem está do outro lado a querer o mesmo sendo que cada um tem uma genética e um biotipo somos estritamente responsáveis pelo que postamos, a atividade física ajuda algumas destas pessoas dispostas a estarem em busca de um emagrecimento saudável, propiciando por meio da disciplina e constância do treino associada a uma dieta prescrita pelo nutricionista que a pessoa atinja seu objetivo sem intervenções cirúrgicas.

Referências

- Adami, F., Fernandes, T. C., Frainer, D. E. S., & Oliveira, F. D. (2005). Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 83(10).
- Araújo, A. C., & Porpino, K. O. (2007). Educação física e televisão: reflexões sobre sensibilidade, tecnologia e conhecimento. *Pensar a Prática*, 10(2), 15-31.
- Barbosa, M. L. K., Cazella, S. C., & Roesler, V. (2016). Aplicativos móveis para controle da obesidade e modelagem do emagrecimento saudável. *RENTE: revista novas tecnologias na educação*. Vol. 14, n. 1 (2016), 10 p.
- Borba-Pinheiro, C. J.; Figueiredo, N. M. A. (2021). O Exercício Físico e a Proteção da Saúde: Um Novo Olhar para o Corpo e o Movimento. Editora Appris, (3), 139- 277.
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2017). Sobrepeso e obesidade na mídia impressa: uma análise retrospectiva na revista *Veja*. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 17(3), 817-839.
- Castro, N. N. D. (2020). *A influência da atividade física associada à alimentação para o processo de emagrecimento: revisão bibliográfica* (Doctoral dissertation).
- Chaud, D. M., & DML, M. (2004). Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. *Hig Alimentar*, 18(116-117), 18-22.
- de Sousa Arruda, A., & Miklos, J. (2020). O peso e a mídia: estereótipos da gordofobia. *LÍBERO*, (46), 111-126.
- Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-12.
- Hauser, C., Benetti, M., & Rebelo, F. P. V. (2004). Estratégias para o emagrecimento. *energia*, 25, 43.
- Kraemer, W. J., Fleck, S. J., & Deschenes, M. (2000). *Fisiologia do exercício: teoria e prática*. Grupo Gen-LTC.
- Meloni, V. (2012). *Musculação*. Clube de Autores.
- Oliveira, F. S. (2021). *Mídia-Educação Física: Outros Olhares sobre a Cultura Corporal*. Editora Appris, (92), 183.
- Petreça, D. R. (2020). Capacidade funcional do idoso: proposta de avaliação e atividades.
- SerrA, G.A.; SANTOS, E.M. (2003). Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. *Ciência & saúde coletiva*, (8), 691-701.
- Soares, L.P. (2019). *Atividade Física*, (30), 60.
- Sousa, R. (2008). Representações sociais do corpo, mídia e atitudes, (446), 892.

Souto, S., & Ferro-Bucher, J. S. N. (2006). Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Revista de Nutrição*, 19, 693-704.

Souza, A. F., & de Mattos, R. T. (2015). Relação da utilização de dietas de emagrecimento e do padrão de beleza imposto pela mídia no aparecimento de transtornos alimentares em adolescentes do sexo feminino the relationship between diets focused on loosing weight and the beauty standard required by social media and its impact on adolescent female eating. *Revista Eletrônica Parlatorium Ano IV–Volume 9 (2) Julho-Dezembro de 2015*.

Souza, L.M.V. (2014). atividade física, esporte e saúde: temas emergentes. RFB Editora.

Tavares, N. D. S., & Gheller, R. (2016). O treinamento de força como contribuição para um emagrecimento saudável: uma revisão da literatura. *Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti*, 181.

Vilarta, R. (2007). Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida. *Campinas: IPES Editorial*, 229.