



## Artigo Original

## Importância dada à imagem corporal de professores de academia

*The importance given to the body image of fitness centers instructors*

Grazielle Garrido do Valle Mattos<sup>1</sup>  
 Fabíola Bertu Medeiros<sup>2</sup>  
 Silvia Ribeiro Santos Araújo<sup>3</sup>  
 Sara Andrade Rodrigues<sup>3</sup>  
 Jacielle Carolina Ferreira<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Instituto Metodista Izabela Hendrix

<sup>2</sup> Universidade Federal do Vale do São Francisco

<sup>3</sup> Universidade Federal de Minas Gerais

<sup>4</sup> Universidade Federal de Mato Grosso

**Resumo:** O objetivo do estudo foi comparar a percepção de alunos e professores de academia sobre a imagem corporal do professor que trabalha em academias de ginástica. Foram entrevistados 30 alunos e 20 professores, de ambos os sexos, de três academias distintas. Cerca de 90% dos entrevistados afirmam que a imagem corporal é importante para o professor de Educação Física, sendo que 70% dos entrevistados acham que professores que têm corpos com melhor aparência se sobressaem profissionalmente. Conclui-se que tanto para alunos quanto para professores a imagem corporal é de grande importância e, ainda, que a imagem do professor que trabalha em academia pode influenciar a imagem que o aluno deseja adquirir e que ele tem de si próprio.

**Palavras-chaves:** Imagem Corporal. Percepção. Academias de Ginástica. Educação Física. Treinamento.

**Abstract:** The aim of the study was to compare the perception of students and teachers from gym on body image in teacher working in gyms. 30 students and 20 teachers of three different gyms, of both sexes, were interviewed. About 90% of respondents said that body image is important to the physical education teacher, and 70% of respondents believe that teachers that have better looking bodies stand out professionally. We conclude that for both students and teachers the body image is of great importance, where the image of the teacher can influence the image that the student wishes to acquire and has of himself.

**Keywords:** Body Image. Perception. Fitness Center. Physical Education. Training.

### 1. Introdução

Em um artigo que trata da constituição da chamada "pedagogia dos corpos retos", Soares e Fraga<sup>1</sup> citam as medidas antropométricas de uma modelo, classificando-a, com base em suas medidas, como "desconcertante", aproximando-se da perfeição. Os números apresentados não apenas pelo referido artigo, mas diariamente em qualquer tipo de mídia, são adotados como metas por inúmeros indivíduos, inclusive adolescentes e jovens que, em parte, não se preocupam com as consequências das medidas tomadas na busca por essa "perfeição do corpo". O corpo, segundo Palma<sup>2</sup>, não se manifesta apenas como veículo da aparência, mas, antes como lugar de sedução, fascínio, criação de pactos estéticos que geram o amor, o prazer, etc. Daí podemos começar a compreender o motivo de tanta preocupação com a imagem do corpo ideal.

Celulites, estrias, rugas e "gordurinhas sobrando" integram o grupo das "desordens orgânicas" contemporâneas que são alvo de intensos investimentos da indústria de cosméticos e do fitness<sup>1</sup>. Investimentos que, sem dúvidas, trazem consideráveis retornos, afinal, o corpo é hoje, socialmente, uma das características mais importantes de um indivíduo que quer ser aceito pelos grupos sociais nos quais ele está inserido, como familiares, amigos e, inclusive, no ambiente de trabalho.

O que dizer então do profissional de Educação Física, que tem inclusive a sua foto solicitada no currículo por muitas empresas? O que pensar sobre a representação e importância do corpo para este profissional? Nessa perspectiva, Ludorf<sup>3</sup> investigou como a aparência corporal é discutida no âmbito de formação dos professores de Educação Física e identificou duas tendências em relação ao corpo na contemporaneidade: a primeira tendência é representada por professores que afirmaram discutir assuntos relacionados à aparência corporal em sua prática pedagógica. Já a segunda, configurou-se a partir dos docentes que, apesar de reconhecerem a importância do assunto, alegaram não ter tempo ou oportunidade de abordá-lo.

No estudo de Ludorf<sup>3</sup>, pode-se identificar que, mesmo aqueles professores do curso de Educação Física que não discutem sobre aparência corporal com seus alunos, reconhecem como importante tal assunto. Andrade e Bosi<sup>4</sup> lembram que o professor de Educação Física vê-se, a todo tempo, envolvido com técnicas corporais e com a cultura do corpo nos mais variados ambientes, como: escola, academia de ginástica, clube, universidade e demais espaços sociais. Além disso, mais do que uma atuação de cunho essencialmente técnico, o professor de Educação Física é um educador, na medida em que desempenha um papel formativo e contribui, em sua prática pedagógica, para a formação de valores socioculturais, subjetivos e políticos.

A partir do exposto, percebe-se o quão importante pode ser para o profissional de Educação Física as discussões acerca do corpo, não apenas nas suas perspectivas fisiológicas e biomecânicas, mas também sobre o aspecto da aparência do corpo, ou imagem corporal. Esta é, de acordo com Slade<sup>5</sup>, uma espécie de figura que a pessoa tem em sua mente acerca do tamanho, forma e estrutura corporais, envolvendo seus sentimentos em relação a essas características, bem como às áreas corporais constituintes. Para Cash e Pruzinski<sup>6</sup> a imagem corporal pode ser interpretada como a forma que o corpo se apresenta para os indivíduos, tanto com relação a eles mesmos, quanto aos outros indivíduos do seu meio. Trata-se de um construto multifatorial ligado, tanto a fatores neurofisiológicos e anatômicos, como sociais e culturais.

Um aspecto que torna ainda mais complexa as discussões sobre o assunto, é a prevalência de insatisfação com a imagem corporal observada atualmente. No estudo de Tessmer; et al.<sup>7</sup>, 315 indivíduos de 13 academias de ginástica foram entrevistados. Os autores encontraram que 48,3% dos sujeitos relataram estar insatisfeitos com o próprio corpo. Os indivíduos do sexo feminino e com idade até 19 anos foram os que apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal. Este fato poderia até mesmo ser considerado um problema de saúde pública, conforme sugerem Corseuil; et al.<sup>8</sup>, uma vez que é grande a quantidade de adolescentes insatisfeitos com a imagem corporal e que tal insatisfação pode levar a condutas comportamentais não saudáveis, como a adoção de dietas mal orientadas.

Courtine<sup>9</sup> afirma que o desejo de obter uma tensão máxima da pele, tendo amor ao liso, ao esbelto, ao jovem, induz os indivíduos a não aceitarem sua própria imagem, querendo modificá-la, conforme os padrões exigidos. E para transformar este corpo, o indivíduo vê-se frente a infinitos apelos como cremes, massagens, choques, bandagens, fornos, plásticas, entre outros exageros. Estes excessos vêm gerando abusos e preocupando profissionais da área de saúde e do esporte, mas por outro lado relatos vêm sendo apresentados em que os próprios profissionais de Educação Física não estão estabelecendo limites a seus alunos e nem a si próprios, nem mesmo distinguindo uma prática saudável de um exercício obsessivo<sup>10</sup>.

Muitos desses excessos são observados em academias de ginástica, um dos ambientes de atuação do profissional de Educação Física, onde a preocupação com o corpo ideal é uma realidade. Partindo da premissa de que grupos específicos apresentam singularidades com relação à imagem corporal, o objetivo desse estudo foi identificar qual é a percepção de alunos

e professores de academia sobre a imagem corporal do profissional de Educação Física que trabalha em academias de ginástica.

Esta pesquisa justifica-se por se tratar de mais um esforço em continuar desenvolvendo estudos que buscam apontar e refletir sobre a percepção corporal, além de contribuir para as discussões acadêmicas. Este trabalho deve ser entendido como um convite à reflexão sobre o corpo e a sua diversidade, buscando ampliar os meios para que futuros professores repensem seus conceitos acerca da supervalorização do corpo, do que é ideal, do que é o saudável e a partir daí se orientarem para uma melhor forma de atuar.

## **2. Percurso metodológico**

### **2.1 Desenho do estudo**

Para compreender a complexidade do fenômeno estudado, a pesquisa em questão tem caráter quantitativo com característica exploratória<sup>11</sup>.

### **2.2 Cuidados éticos**

Este estudo respeitou todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde (2012) envolvendo pesquisas com seres humanos (RES 766/12) e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Mato Grosso sob número de CAAE: 59701916.7.0000.5587. Antes de responderem aos questionários, os responsáveis das academias e os voluntários foram informados quanto ao objetivo e aos procedimentos metodológicos. Logo após, as academias nas quais o estudo foi realizado deram anuência por escrito e os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os voluntários foram informados de que a participação na pesquisa era voluntária e a qualquer momento poderiam ausentar-se do estudo sem qualquer constrangimento.

### **2.3 Amostra**

A amostra foi composta por 30 praticantes de atividades de academia e 20 profissionais de Educação Física, de ambos os sexos e idade entre 18 e 40 anos.

### **2.4 Procedimentos**

Para a aplicação dos questionários foram escolhidas arbitrariamente três academias da região metropolitana de Belo Horizonte. Os voluntários desta pesquisa responderam ao questionário na própria academia de forma individual, sem determinação de um tempo mínimo para que ele fosse respondido.

### **2.5 Instrumento**

Para se obter o melhor entendimento da percepção dos alunos e professores sobre a imagem corporal do profissional de Educação Física atuante em academias de ginástica, dois questionários de múltipla escolha foram elaborados pelos pesquisadores. O questionário dos profissionais de Educação Física possuía nove questões e dos alunos possuía dez questões, sendo oito questões comuns a ambos.

### **2.6 Análise dos dados**

Para análise e interpretação dos resultados de cada item do questionário aplicado foram utilizados procedimentos estatísticos descritivos e os resultados apresentados em frequências relativas. Para as questões comuns a alunos e professores, inicialmente os percentuais foram calculados separadamente e, posteriormente, considerando ambos os grupos.

### 3. Resultados

A tabela 1 apresenta a frequência relativa das repostas do questionário.

**Tabela 1** Frequência relativa das respostas de alunos e professores de academia

Questão	Professores		Alunos		Total	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
1. Você acha que um professor acima do peso pode trabalhar em uma academia de ginástica?	75%	25%	53,3%	46,7%	62%	38%
2. A imagem corporal do profissional de Educação Física de academia é importante?	90%	10%	90%	10%	90%	10%
3. Ter excesso de peso implica na qualidade do serviço prestado pelo professor?	20%	80%	30%	70%	26%	74%
4. Você acha que os professores que têm corpos com melhor aparência se sobressaem profissionalmente daqueles que não têm?	75%	25%	66,7%	33,3%	70%	30%
5. Você acha que um professor de academia acima do peso pode desmotivar os alunos?	70%	30%	70%	30%	70%	30%
6. Você procura manter seu corpo a qualquer custo?	35%	65%	26,6%	73,4%	30%	70%
7. A imagem corporal de um professor é mais relevante do que ser um bom profissional?	0%	100%	3,4%	96,6%	2%	98%
8. Você acha que a preocupação excessiva sobre a imagem corporal pode trazer consequências tanto para o aluno quanto para o professor?	80%	20%	86,6%	13,4%	84%	16%
9a. Você se sente pressionado como professor de academia em buscar um corpo ideal?	35%	65%	--	--	--	--
9b. Você acha importante saber a qualificação do professor de academia?	--	--	93,4%	6,6%	--	--
10b. Você se sente motivado em ter um professor com um corpo "sarado" mesmo não sabendo o que ele fez para atingir aquele corpo?	--	--	43,4%	53,6%	--	--

**Nota:** "a" refere-se à questão específica para professores. "b" refere-se às questões específicas para os alunos.

**Fonte:** Os autores.

### 4. Discussão

Buscando compreender o valor dos aspectos corporais dos profissionais que trabalham em academias, o presente estudo prestou-se a entrevistar tanto praticantes quanto os profissionais da área, a fim de identificar qual é a percepção dos mesmos sobre a imagem corporal do profissional de Educação Física que atua em academias de ginástica.

De acordo com Tavares<sup>12</sup> a imagem corporal está intimamente ligada à estruturação da identidade no seio de um grupo social. Para Gardner<sup>13</sup>, a imagem corporal é conceituada como a figura mental que o indivíduo assimila das medidas, dos contornos e da forma do corpo e dos sentimentos concernentes a essas características e às partes do corpo. Dessa forma, a imagem corporal torna-se um importante componente multifacetado do complexo mecanismo de identidade pessoal<sup>14</sup> e pode ser influenciada pelo sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura.

A partir da alta frequência de respostas que mostram que a imagem corporal influencia a valorização do profissional e a motivação dos alunos praticantes de atividades de academia, percebe-se o quanto o corpo é importante na formação da identidade desse grupo. Apesar da formação do profissional ter sido valorizada, considerando que 98% dos entrevistados afirmam que a qualidade da formação é mais importante do que a imagem corporal do professor, e que 93,4% dos alunos julgam importante saber qual a qualificação de seus professores, 70% dos entrevistados

afirmam que um professor acima do peso pode desmotivar os alunos, bem como, acreditam que professores que têm corpos com melhor aparência se sobressaem profissionalmente.

Ainda, os resultados encontrados ressaltam que há um elevado percentual de professores atuantes em academias de ginástica que se sentem pressionados em buscar um corpo culturalmente determinado. Um padrão de corpo ideal é imposto nesse ambiente de trabalho e considerado uma ferramenta indispensável para se ter sucesso na carreira profissional. Essa ideia é reforçada pelos resultados obtidos na primeira questão, em que 25% dos professores e 46,7% dos alunos afirmaram que um professor acima do peso não pode trabalhar em academias de ginástica. Azevedo e Abuchaim<sup>15</sup> afirmam que tudo funciona como se os outros valores pessoais não existissem ou fossem secundários, pois os profissionais de Educação Física só se sentem socialmente aceitos caso estejam fisicamente de acordo com padrões desejados pela sociedade contemporânea. O percentual de professores que concordam que profissionais acima do peso não podem atuar em academias de ginástica leva à reflexão de que o processo de formação dos mesmos não tem sido suficiente para dissolver o estigma de corpo perfeito enraizado na sociedade. Destaca-se, neste contexto, a discussão de Lüdorf<sup>3</sup> que, apesar dos temas sobre estética e corpo estarem sendo abordados durante a formação dos futuros profissionais de Educação Física, tal discussão deveria estar mais bem sistematizada e de maneira efetiva nos projetos políticos pedagógicos das instituições de ensino superior devido a sua relevância na atuação profissional.

A importância dada à imagem corporal de/por profissionais de educação física, temática principal dessa investigação, também é uma temática que aflige profissionais de outras áreas da saúde, como a nutrição. Araújo et al.<sup>16</sup> afirmam que, para um nutricionista, há uma clara desvantagem social e profissional em ser obeso, e que essa condição gera um estigma de que um nutricionista obeso é incompetente. Os autores ainda chamam atenção para o fato de que o fenômeno da contradição entre o saber técnico-científico e condutas pessoais ou hábitos de risco é amplo e envolve uma gama de profissionais no cotidiano dos serviços de saúde, como cardiologistas e endocrinologistas obesos e pneumologistas que mantêm a dependência do tabaco.

O ambiente sociocultural parece ser determinante para o desenvolvimento de distorções e distúrbios subjetivos da imagem corporal<sup>14</sup>. Uma vez que os próprios profissionais de Educação Física ainda tendem a hipervalorizar o corpo enquanto um aspecto diferencial para seu sucesso profissional, dificilmente haverá alguma mudança no sentido de reduzir a importância da forma em detrimento da qualidade dos serviços. A afirmação de Lüdorf<sup>3</sup> que uma das dimensões mais valorizadas no corpo na contemporaneidade é a aparência não deveria ser reforçada pelos profissionais de Educação Física. Tavares<sup>12</sup> diz ser imprescindível que o profissional tenha sua imagem corporal bem desenvolvida, pois se houver aceitação de seu corpo, tendo consciência dos significados das manifestações corporais, este profissional tende a ser mais flexível em suas relações e reconhecerá com mais facilidade o espaço do outro.

Um corpo 'saudável' tem de ser esbelto, pois a magreza (no ponto certo) é vista como prova de disciplina corporal e alimentar, de uma mente ativa e sob controle, enquanto o gordo é visto como um compulsivo, um descontrolado, ou seja, alguém ameaçado por uma versão contemporânea da loucura.<sup>17</sup>

Considerando a afirmação de Miskolci<sup>17</sup> e pelo fato de que 84% dos entrevistados acham que a preocupação excessiva com a imagem corporal pode trazer consequências para o aluno e para o professor, é possível identificar uma necessidade latente de mudança da concepção de corpo. O profissional de Educação Física deveria ser parte ativa nesse processo, enquanto um agente conscientizador da importância da atividade física como meio de promoção de saúde e qualidade de vida. Nesse sentido, a utilização da atividade física enquanto ferramenta para modelamento do corpo não deveria preponderar em ambientes de atuação do profissional de Educação Física. Ballone<sup>18</sup> diz que os transtornos derivados pela excessiva preocupação com o corpo e com a aparência é uma notável característica da sociedade atual e estão se convertendo em uma verdadeira epidemia. Todavia, os resultados do estudo de Camargo, Goetz e Barbará<sup>19</sup> sugerem a ideia de que "sentir-se" bela remete a um olhar do outro favorável, e isso contribui para sua aceitação social. Sendo assim, entende-se que o aspecto estético não deve ser ignorado, ao mesmo tempo em que não deve ser o único aspecto a ser valorizado.

A partir dos dados obtidos no presente estudo observa-se que a importância dada à imagem, aparência, corpo, beleza e estética é notória no mundo contemporâneo, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante e crescente. Parece que a busca por um corpo dentro de padrões valorizados socialmente tem recebido mais atenção do que a própria saúde. Apesar de não ser a maioria, 35% dos professores e 26,6% dos alunos, afirmam que procuram manter seu corpo a qualquer custo independente da saúde. Em estudos futuros seria interessante identificar se indivíduos de diferentes faixas etárias e gêneros valorizam a estética e a saúde de maneira distinta.

Os resultados do presente estudo levam a uma importante reflexão: apesar de 100% dos professores e 96,6% dos alunos reportarem que a imagem corporal de um professor não é mais relevante do que ser um bom profissional, outras questões apontam que uma grande parcela dos entrevistados ainda valoriza mais a imagem do que a formação, confirmando que a imagem do professor é cobrada mesmo que indiretamente pela sociedade. Até o momento, entende-se que ampliar e aprofundar essas discussões ao longo da graduação dos profissionais de Educação Física seja a melhor estratégia para quebrar esse paradigma, uma vez que, enquanto profissional de saúde, o professor de educação física deve ter uma formação que contemple a saúde em todos os seus aspectos. Por fim, a qualidade das discussões ainda depende de mais pesquisas que possam compreender o processo de formação e valorização da imagem corporal.

## 5. Considerações finais

O presente estudo identificou que, apesar de uma alegação direta de que a formação do profissional é mais importante do que a sua imagem corporal, indiretamente, observou-se que as questões estéticas ainda são mais valorizadas, tanto por professores quanto por alunos. A partir desses resultados, sugere-se que no processo de formação profissional essa temática seja discutida. Abordar temas como esses é abrir portas para uma melhor reflexão sobre um assunto tão polêmico e extremamente preocupante nos dias de hoje. Sugere-se, para as futuras investigações sobre o tema aumentar e estratificar a amostra por sexo e faixa etária.

## 6. Referências Bibliográficas

1. Soares CL, Fraga AB. Pedagogia dos corpos retos: das morfologias disformes às carnes humanas alinhadas. *Pro-Posições*. 2003; 14(2): 77-90.
2. Palma A. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros "modos de olhar". *Rev. Bras. Cienc. Esporte*. 2001; 22(2): 23-39.
3. Lüdorf SM. A. Corpo e formação de professores de Educação Física. *Interface – Comunic., Saúde, Educ.* 2009; 13(28): 99-110.
4. Andrade A, Bosi MLM. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Rev. Nutr.* 2003; 16(1): 117-25.
5. Slade P. What is body image? *Behav. Res. Ther.* 1994; 32: 497-502.
6. Cash T, Pruzinsky T. *Body images: development, deviance and change*. 1st ed. New York: The Guilford Press; 1990.
7. Tessmer CS, et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Rev. Bras. Ciênc. Mov.* 2006; 14(1): 7-12.
8. Corseuil MW, et al. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua Associação com a inadequação nutricional em adolescentes. *Rev. Educ. Fis.* 2009; 20(1): 25-31.
9. Courtine JJ. Os Stakonovistas do Narcisismo. Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: Santa'Anna DB (Org.). *Políticas do Corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 81-114.
10. Russo R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento e Percepção*. 2005; 5(6): 80-90.
11. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6a ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
12. Tavares MCGCF. *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento*. 1a ed. São Paulo: Manole, 2003.

13. Gardner RM. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *Br. J. Psychol.* 1996; 87(2): 327-37.
14. Kakeshita IS, Almeida SS. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev. Saúde Públ.* 2006; 40(3): 497-504.
15. Azevedo AMC, Abuchaim ALG. Bulimia nervosa: Classificação diagnóstica e quadro clínico. In: Nunes, MA, et al. *Transtornos Alimentares e obesidade*. Porto Alegre: Artmed, 1998. p. 31-19.
16. Araújo KL, Pena PGL, Freitas MCS. Sofrimento e preconceito: trajetórias percorridas por nutricionistas obesas em busca do emagrecimento. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2015; 20(9): 2787-2796.
17. Miskolci, R. Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência. *Rev. Estud. Fem.* 2006; 14(3): 681-93.
18. Ballone GJ. Vigorexia (e ortorexia). 2007. <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=94>. Acesso em: 03.08.2016.
19. Camargo BV, Goetz ER, Barbará A. Representação social da beleza de estudantes de Moda. In: *IV JORNADA INTERNACIONAL e II CONFERÊNCIA BRASILEIRA SOBRE REPRESENTAÇÕES SOCIAIS, 2005, João Pessoa (PB)*. Textos completos da IV jornada Internacional e II Conferência Brasileira sobre Representações Sociais, João Pessoa, PB: Universidade Federal da Paraíba; 2005, p. 3353-3362.

---

Artigo Recebido: 12.06.2018

Aprovado para publicação: 14.08.2019

**Jacielle Carolina Ferreira**

Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Educação Física.

Av. Fernando Correa da Costa, nº 2367

Boa Esperança

78060900 - Cuiabá, MT - Brasil

Telefone: (65) 36158833

Email: [jacielleferreira@gmail.com](mailto:jacielleferreira@gmail.com)

---