

CORPOLATRIA

Tamires de Fátima Martins Rodrigues¹; Larissa de Souza Alencar¹; Luís Francisco Bueno Sferra^{2,5}; André Luís de Melo Gonçalves^{3,5}; Carlos Alberto Lopes Filho^{4,5*}

¹ Graduando em Educação Física, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Profissional de Educação Física – FEA, esp. em Educação – UFMS e PUC-RJ; ³ Profissional de Educação Física – FEA, fisioterapeuta – FITL/AEMS, esp. em Atividade Física Adaptada à Saúde – UGF; ⁴ Mestre em Educação – UEMS; ⁵ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: profcarloslopesef@gmail.com

RESUMO

A corpolatria é o culto exagerado do corpo, uma doença da modernidade, onde vivemos em um mundo que a aparência tem se tornado algo almejado pela grande maioria das pessoas, se tornando um narcisismo pelo físico e sua aparência. As pessoas que sofrem com esse transtorno são classificadas como corpólatras, para elas, a imagem refletida no espelho nunca é o suficiente, sendo incapaz de satisfazer-se com a própria aparência, acreditando sempre que pode e deve estar melhor. O corpólatra sempre está recorrendo a tratamentos estéticos, cirurgias plásticas, musculação e uso indiscriminado de anabolizantes e tantos outros tratamentos que o mercado oferece, isso tem se tornado uma patologia, e a tendência é se agravar, essa busca por perfeição. Esse exagero pode causar problemas tanto na saúde física como a psicológica, o descontrole em seguir padrões que a mídia impõe o tempo todo, como um corpo magro, músculos aparentes e torneados são os critérios a serem seguidos, mais que infelizmente nem sempre se remetem a saúde. Pois estão deixando de lado a preocupação com a saúde, e um corpo “bonito” nem sempre vai refletir em um corpo saudável, pois não sabemos até onde aquilo é natural e como a pessoa chegou a tal resultado. Nesse artigo iremos discutir sobre o tema corpolatria e seu malefícios.

PALAVRAS-CHAVE: corpolatria; corpólatra; saúde.

1 INTRODUÇÃO

O tema abordado nesse trabalho se refere ao consumismo do corpo, os paradigmas que a sociedade e a mídia impõem sobre o corpo perfeito, e as atitudes extremas das pessoas para se alcançar o tão sonhado corpo escultural, de forma rápida e não saudável, sem pensar nas consequências que isso tem gerado.

A corpolatria é o culto exagerado do corpo, ela nos traz a reflexão sobre o consumo, as necessidades do ser humano de manter um corpo bonito e escultural, mas não necessariamente saudável, e através disso acaba surgindo

soluções como procedimentos estéticos, cirurgias plásticas, uso indiscriminado de anabolizantes e tantos outros recursos que o mercado oferece.

A corpolatria, ou culto ao corpo, é um fenômeno cada vez mais presente na sociedade contemporânea. O parágrafo em questão destaca a reflexão sobre o consumo e as necessidades do ser humano de manter um corpo considerado bonito e escultural, muitas vezes em detrimento da saúde. No entanto, essa discussão pode ser ampliada para abordar diversas dimensões do tema.

Em primeiro lugar, é importante ressaltar que a corpolatria está profundamente enraizada em padrões estéticos

impostos pela mídia e pela indústria da moda e do entretenimento. A sociedade contemporânea está constantemente exposta a imagens idealizadas de corpos perfeitos, o que alimenta a busca incessante por um padrão inatingível de beleza. Essa pressão social pode levar muitas pessoas a adotar práticas extremas para alcançar ou manter esse ideal, como dietas restritivas, exercícios físicos excessivos e uso de substâncias prejudiciais à saúde. Além disso, a corpolatria também tem implicações psicológicas. A busca pelo corpo perfeito pode gerar insegurança, baixa autoestima e até mesmo transtornos alimentares, como anorexia e bulimia. A valorização excessiva da aparência física em detrimento de outros aspectos, como habilidades, talentos e características pessoais, contribui para uma visão superficial e reducionista do indivíduo, reforçando estereótipos e preconceitos.

No que diz respeito aos recursos oferecidos pelo mercado, como procedimentos estéticos, cirurgias plásticas e anabolizantes, é importante ressaltar que muitas vezes essas soluções são apresentadas como uma resposta rápida e fácil para alcançar o corpo desejado. No entanto, é fundamental questionar os impactos dessas intervenções na saúde física e mental das pessoas. Procedimentos invasivos e o uso indiscriminado de substâncias podem acarretar riscos e efeitos colaterais graves, além de perpetuarem a ideia de que a aparência é mais importante do que a saúde.

Por fim, é relevante discutir como a corpolatria afeta as relações sociais e a construção de uma sociedade mais inclusiva. Ao valorizar excessivamente o corpo estereotipado e marginalizar aqueles que não se encaixam nesse padrão, reforça-se a discriminação e o preconceito. É necessário promover uma cultura de aceitação e valorização da diversidade corporal, reconhecendo que a beleza vai além de um corpo escultural e que a saúde e o bem-estar devem ser

priorizados em relação a uma aparência idealizada.

Em suma, a corpolatria é um fenômeno complexo e multifacetado que merece uma reflexão aprofundada. É fundamental questionar os padrões estéticos impostos, entender os impactos na saúde física e mental, e promover uma abordagem mais inclusiva e saudável em relação ao corpo. A valorização da diversidade e o cuidado com a saúde devem ser priorizados em detrimento de uma busca desenfreada por um ideal inatingível de beleza.

Corpolatria, para Codo e Senne (1985), é considerada uma patologia moderna, que se caracteriza principalmente pelo cuidado extremo com a estética, ou o embelezamento físico.

O corpo ideal é gerado pela mídia, se torna um consumo social, pois sempre se procura a satisfação pessoal para se inflar o ego, se exibir aos outros como uma vitrine social. Deste modo, o indivíduo se torna narcisista com a própria aparência, em seguir um padrão de beleza rígido, imposto pela mídia e o meio social, deixa de lado a responsabilidade com a saúde e apenas valoriza a imagem corporal (FIGUEIREDO, 2012).

Para os profissionais de educação física que pretendem trabalhar ou trabalham em academias, ou mesmo estão inseridos no mercado do *fitness* é de suma importância ter o conhecimento sobre corpolatria para desenvolver seu trabalho de forma consciente, e ter desenvolvidas as competências básicas necessárias para orientar seus clientes, respeitando os desejos e a saúde, e iniciando um processo de consciência sobre os valores do seu corpo e suas limitações.

Este trabalho, portanto, orientar-se no sentido de compreender a corpolatria, e analisar de forma coerente onde o profissional de educação física tem a responsabilidade de orientar e melhor instruir o indivíduo que busca incessantemente o corpo que o julga perfeito.

O objetivo principal deste trabalho

concentra-se em discutir os conceitos de corpolatria. Como objetivos específicos tem-se a intenção de analisar os fatores que promovem a corpolatria, e os motivos pelos quais este fenômeno tem crescido cada vez as academias. Este trabalho consta de uma pesquisa qualitativa no que se refere à abordagem do problema de pesquisa: Qual o conceito de corpolatria? Quais os caminhos possíveis para reverter essa tendência? Quanto à abordagem dos objetivos caracteriza-se com uma pesquisa descritiva (GIL, 2002), na medida em que tenta descrever os fenômenos analisados, neste caso específico, a corpolatria e suas relações. Para os procedimentos técnicos foi realizada uma pesquisa bibliográfica, apoiada no acervo das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS, e em repositórios online.

2 CORPO E SOCIEDADE

O princípio do culto à forma física ideal remonta à Grécia Antiga, onde os gregos buscavam alcançar a excelência tanto na forma física quanto nas capacidades intelectuais, valorizando a ideia de um corpo saudável e uma mente sã. No entanto, durante a Idade Média, as questões relacionadas à estética foram relegadas a segundo plano, e o corpo passou a ser tratado de forma discreta, muitas vezes sendo demonizado pelo poder dominante da época. Foi somente com a ascensão da burguesia no final do século XVIII que as reflexões sobre o papel do corpo na sociedade começaram a ganhar relevância social, proporcionando uma mudança de paradigma em relação à percepção e valorização da estética corporal (CASEMIRO; GALDINO; SÁ, 2012). Esse processo histórico evidencia como as concepções e a importância atribuída ao corpo humano evoluíram ao longo do tempo, refletindo as transformações sociais e culturais das diferentes épocas.

A busca incessante pelo corpo

perfeito reflete os desejos e as questões contemporâneas. Atualmente, é crescente a busca por um corpo idealizado, levando muitas pessoas a ultrapassarem os limites da saúde e enfrentarem graves consequências em sua busca por esse padrão estabelecido pela mídia. Muitos indivíduos estão dispostos a fazer qualquer coisa para alcançar o corpo que consideram perfeito, negligenciando sua saúde em prol da estética e da vaidade. Essa obsessão é alimentada pelos padrões impostos pela sociedade e pela mídia, que associam o valor pessoal à aparência física. No entanto, é fundamental repensar e questionar essa busca incessante pela perfeição estética, considerando a importância da saúde e do bem-estar. A obsessão pelo corpo perfeito pode acarretar problemas físicos e psicológicos, contribuindo para uma cultura de insatisfação corporal e baixa autoestima. É necessário promover uma compreensão mais ampla da beleza, valorizando a diversidade e priorizando a saúde como um pilar fundamental. Devemos buscar um equilíbrio entre a busca por um corpo saudável e a aceitação de nós mesmos, reconhecendo que a verdadeira beleza transcende a aparência externa e está intrinsecamente ligada à autenticidade e ao bem-estar interior (AZEVEDO, 2007).

A mídia desempenha um papel significativo ao impor um modelo de corpo perfeito e um padrão estético, especialmente em relação às mulheres, que são constantemente bombardeadas com imagens de corpos magros e bem definidos. Essa imposição midiática influencia as pessoas a buscarem incessantemente esse corpo ideal. No entanto, é importante destacar que por trás dessa influência midiática há um mercado em constante crescimento, conhecido como indústria da beleza. Essa indústria lança no mercado uma variedade de produtos que prometem milagres estéticos e aumento da autoestima (SILVEIRA; FAUSTO NETO, 2012).

Essa pressão exercida pela mídia e sustentada pela indústria da beleza tem um impacto significativo na sociedade contemporânea. Muitas pessoas sentem-se compelidas a aderir a esses padrões inalcançáveis de beleza, o que pode levar a uma busca exagerada por procedimentos estéticos, dietas restritivas e até mesmo a adoção de comportamentos prejudiciais à saúde. A constante exposição a imagens e mensagens que promovem um ideal de corpo perfeito pode gerar insatisfação corporal, baixa autoestima e distorção da percepção da própria imagem corporal.

A Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), juntamente com o Instituto FSB Pesquisa, o Brasil é terceiro país com o maior mercado estético do mundo, ficando atrás apenas dos Estados Unidos e da China que detêm 16,5% e 10,5%, respectivamente, do mercado de consumo mundial em estética. O Brasil teve um aumento de 4,6 pontos percentuais no consumo de produtos e serviços ligados à estética no ano de 2016 em relação a 2015 (EXAME, 2018).

Com a indústria da estética crescente e propagandas tendenciosas, que vendem “saúde”, deixando as pessoas deslumbradas, e preocupadas em seguir padrões, que muitas das vezes fogem da nossa realidade. Quando abrimos nossas redes sociais ficamos admirados com tanta exposição de corpos sarados, blogueiras influenciadoras, coachs e tantos outros profissionais a todo momento oferecendo produtos, dietas, treinos e afins (LIMA; LEÃO, 2018).

Somos bombardeados a todo momento, com produtos, dietas, treinos e uma infinidade de recursos para alcançar o corpo dos sonhos. Essa enxurrada de informações pode ser tanto inspiradora quanto intimidante para as pessoas que estão em busca de melhorar sua aparência física ou alcançar um corpo considerado “ideal”. No entanto, é

importante reconhecer que essas representações virtuais muitas vezes estão longe da realidade. As imagens compartilhadas nas redes sociais são cuidadosamente selecionadas e editadas para transmitir uma imagem de perfeição e alcançar um determinado impacto nas pessoas. Esses padrões inatingíveis podem gerar sentimentos de inadequação e baixa autoestima em muitos indivíduos, levando-os a se compararem constantemente e a buscar formas de se aproximar desses ideais inalcançáveis.

Lima (2009) afirma que a realização de atividades corporais, pelo menos como elemento constitutivo dos momentos de lazer, deve estar incorporada ao cotidiano das pessoas como instrumento de obtenção de um patamar de saúde elevado. No entanto, a saúde está sendo associada mais à circulação de mercadorias do que ao seu desenvolvimento em si. Segundo o autor a atividade física serve para obtenção da saúde, afirmativa coerente, pois a atividade física está associada à prevenção de doenças, manutenção e vários outros benefícios que a atividade nos oferece, primeiramente é isso que devemos discutir com cliente, colocando a saúde e bem-estar à frente da estética corporal. Contudo, a busca pelo exercício físico não está mais apenas ligada à saúde, mais sim como incentivo para entrar forma, em ambos os sexos. As academias se tornam referências quando o assunto é forma física, pois é comum os exibicionismos dentro delas, pois a maioria busca o mesmo objetivo de moldar o corpo, a fim de manter um padrão estético “aceitável” de sua aparência física, padrões que muitas das vezes é criado pelas mídias, e sustentado pela indústria da beleza (TRINCA, 2008)

Lembramos que sociedade contemporânea é influenciada por uma cultura que enfatiza a importância da imagem corporal e valoriza a aparência física como um indicador de sucesso e bem-estar. Nesse contexto, a academia

se tornou um local onde a busca pela forma física ideal é constantemente alimentada. É comum observar a exibição de corpos “esculturais” e a prática de exercícios físicos intensos, com o objetivo de alcançar uma aparência que esteja de acordo com os padrões estabelecidos.

Os padrões estéticos disseminados pelas mídias e sustentados pela indústria da beleza exercem uma forte influência nessa dinâmica. Através de propagandas, revistas, programas de televisão e redes sociais, somos constantemente expostos a imagens de corpos considerados ideais, que geram um sentimento de aspiração e pressão para nos aproximarmos desses padrões. Isso cria uma cultura em que a aparência física se torna uma prioridade, muitas vezes em detrimento de outros aspectos da vida. De todo modo, já há outros caminhos para que tais perspectivas de rejuvenescimento sejam alcançadas. A medicina dispõe, para quem pode pagar, das mais modernas técnicas de cirurgia plástica. Com essas intervenções, as imperfeições físicas indesejadas podem se tornar inconvenientes do passado. A obtenção do padrão de beleza do corpo malhado parece garantir a promessa de felicidade eterna (ESTEVÃO; BAGRICHEVSKY, 2004).

A busca incessante pela obtenção de um corpo considerado ideal pela sociedade leva a uma corrida desenfreada em direção ao chamado “corpo malhado”. Indivíduos que se entregam a essa idolatria muitas vezes estão carentes de conhecer um mundo além dessa busca superficial, um mundo que os permita desenvolver uma consciência crítica e compreender a questão da saúde de forma menos consumista. O corpo exigido como padrão de beleza, o “corpo malhado”, muitas vezes carece de saúde, vitalidade, bem-estar e autonomia (LIMA, 2009).

Essa perspectiva é ressaltada por Figueiredo (2012), refletindo que no

contexto da cultura de consumo, a aparência física assume um papel central como determinante do valor individual, sendo a própria expressão do autodesenvolvimento reduzida a uma mera exibição visual. Nessa perspectiva, a importância dada à aparência física abrange aspectos como a forma do corpo, a qualidade da pele, dos cabelos, as roupas e os adereços utilizados. Dessa forma, as diversas práticas associadas ao culto ao corpo, como atividade física, dietas, cirurgia plástica, cosmetologia e vestuário, tornam-se formas de consumo tanto material quanto cultural dentro do mercado de estilos da modernidade tardia.

Nessa sociedade em que vivemos, onde o consumo é incentivado e valorizado, a aparência física ganha um destaque significativo como uma mercadoria a ser adquirida e exibida. O corpo se torna um objeto de consumo, e as pessoas buscam constantemente se encaixar nos padrões estabelecidos pela mídia e pela cultura dominante. As práticas relacionadas ao culto ao corpo são transformadas em produtos e serviços comercializados, promovendo uma relação de consumo material e simbólico, na qual a aparência é valorizada como um sinal de status e pertencimento social. Essa dinâmica evidencia como a sociedade contemporânea transforma a busca pelo corpo ideal em uma forma de consumo que permeia tanto o aspecto material quanto o cultural.

3 A SAÚDE EM XEQUE

Essa obsessão pela aparência física pode levar as pessoas a negligenciar outros aspectos importantes de sua vida, como a busca por uma saúde integral e a construção de relações sociais significativas. Ao colocarem toda sua energia e foco em alcançar um corpo que se encaixe nos padrões estabelecidos pela sociedade, esses indivíduos deixam de lado aspectos fundamentais para o bem-estar pleno. É necessário

promover uma reflexão que vá além da aparência física, estimulando a compreensão de que a saúde envolve muito mais do que a busca por um corpo esteticamente desejável (LIMA, 2009).

Nesse contexto, a busca pela perfeição pode trazer malefícios como distúrbios de distorção da imagem, distúrbios alimentares, bulimia e anorexia nos casos mais graves, e uso indiscriminado de inibidores de fome, diuréticos e tantas outras drogas lícitas ou ilícitas, acarretam quadros de depressão, pois o indivíduo se tornar obcecado por sua própria aparência e incapaz de estar satisfeito com ela (SAIKALI et al., 2004).

A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal. Está presente, na anorexia nervosa, um inexplicável medo de ganhar peso ou de tornar-se obeso, mesmo estando abaixo do peso, ou mais intensamente, uma supervalorização da forma corporal como um todo ou de suas partes, classicamente descrito como distorção da imagem corporal.

O referente estudo nos aponta que os transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, estão intrinsecamente ligados a distorções cognitivas que afetam a percepção e avaliação do próprio corpo. Essas distorções cognitivas são padrões de pensamento disfuncionais que contribuem para a manutenção e agravamento dos transtornos. Dentre essas distorções, destacam-se o pensamento dicotômico, no qual o indivíduo avalia sua aparência de forma extremada, com pensamentos negativos excessivos ou idealizações inatingíveis. Além disso, ocorre a comparação injusta, na qual o indivíduo se compara a padrões extremos e irrealistas, levando a uma insatisfação

constante com a própria aparência.

Outra distorção cognitiva é a atenção seletiva, na qual o indivíduo focaliza apenas um aspecto negativo da aparência, ignorando as características positivas. Essa focalização excessiva em imperfeições contribui para a baixa autoestima e a manutenção dos transtornos alimentares. Além disso, ocorre o erro cognitivo de acreditar que os outros compartilham das mesmas opiniões negativas sobre a aparência, o que aumenta a autocrítica e o desconforto social. Essas distorções cognitivas representam desafios significativos no tratamento dos transtornos alimentares, uma vez que influenciam a percepção do próprio corpo e contribuem para a manutenção dos comportamentos alimentares desordenados. Portanto, uma abordagem terapêutica eficaz deve incluir intervenções cognitivas que visem a reconstrução de pensamentos e crenças disfuncionais, promovendo uma percepção mais realista e saudável da aparência corporal (SAIKALI et al., 2004).

Em estudo realizado por Oliveira et al. (2018) revelou que aqueles que são praticantes de exercícios físicos por lazer, fisicamente ativos ou que percebem a autopercepção de corpo normal ou gordo tiveram menores chances de estarem insatisfeitos com sua imagem corporal. Esses resultados foram opostos aos de praticantes do sexo feminino e de participantes que praticam exercícios há dois ou cinco anos: esses participantes apresentaram maior probabilidade de estarem insatisfeitos com sua imagem corporal.

Os resultados dessa pesquisa destacam a importância de considerar as peculiaridades dos frequentadores de academias de ginástica que apresentam insatisfação com o próprio corpo. Essa insatisfação pode ter consequências tanto para a prática de exercícios a longo prazo quanto para o tipo de intervenção necessária para cada perfil de indivíduo. Nota-se que tanto homens quanto

mulheres com pelo menos dois anos de prática física têm maior probabilidade de estarem insatisfeitos com sua imagem corporal. Isso ressalta a influência dos padrões dados ao corpo.

Oliveira et al. (2018) refletem ainda que, por outro lado, indivíduos que percebem seus corpos como normais ou mais cheios, que são fisicamente ativos e praticam exercícios físicos por lazer, tendem a apresentar menor insatisfação com sua imagem corporal. Esses achados sugerem que a motivação para a prática de exercícios físicos, quando baseada em benefícios para a saúde e bem-estar geral, pode estar associada a uma imagem corporal mais positiva. Portanto, é importante considerar a relação entre a motivação para o exercício, o autoconceito corporal e a satisfação com a imagem corporal ao planejar intervenções e programas de atividade física.

Neste contexto, temos a questão da vigorexia que conforme “Dicionário Informal” (2014) indica que vigorexia, também conhecida como transtorno dismórfico muscular, é um distúrbio psicológico caracterizado pela obsessão em obter um corpo musculoso e perfeito. Indivíduos com vigorexia possuem uma percepção distorcida de si mesmos, mesmo que sejam fisicamente fortes e musculosos, tendem a se ver como fracos e fragilizados. Essas pessoas adotam comportamentos extremos, como seguir uma alimentação restritiva, passar longas horas na academia e se exercitar em excesso, na busca por um corpo ideal.

Em estudo realizado, Costesini et al. (2013) revelaram que os indivíduos com dismorfia muscular, caracterizada pela obsessão pelo corpo musculoso, frequentemente não buscam o acompanhamento de profissionais especializados para obter orientações alimentares adequadas. Essa escolha representa um risco significativo para a saúde e a qualidade de vida dessas pessoas, uma vez que a falta de supervisão adequada pode levar a desequilíbrios nutricionais e

problemas relacionados à alimentação.

Para os autores compreender a dismorfia muscular inclui questionar valores relacionados ao corpo, beleza, atributos que ditam o belo, mas também a cultura relacionada ao corpo em diferentes contextos políticos, econômicos e sociais a serem compreendidos, mesmo a partir do momento em que um corpo magro e atlético se tornou um padrão de beleza.

4 A BUSCA POR SOLUÇÕES

Além das pressões estéticas e dos padrões irreais promovidos pela corpolaria, é importante destacar que existem outras abordagens mais saudáveis e sustentáveis para manter o corpo em forma. Uma delas é adotar um estilo de vida que inclua exercícios físicos regulares e uma alimentação equilibrada, com um consumo calórico adequado. Essa abordagem, quando acompanhada por profissionais especializados, como educadores físicos e nutricionistas, pode oferecer resultados duradouros e promover o bem-estar geral.

O exercício físico regular desempenha um papel fundamental na manutenção de um corpo saudável. Além de contribuir para o controle do peso corporal, ele fortalece os músculos, melhora a resistência cardiovascular, aumenta a flexibilidade e promove uma sensação de bem-estar mental. Os profissionais de educação física são essenciais nesse processo, pois podem orientar os indivíduos quanto aos exercícios mais adequados para atingir seus objetivos, levando em consideração suas características individuais, condicionamento físico e eventuais limitações (LIMA, 2009).

Nessa perspectiva, segundo a autora, é importante considerar o indivíduo como um ser bio-psico-social ao discutir a relação entre atividade física e saúde. Destaca-se a política adotada por governos estaduais e municipais, exemplificada pelo Programa de Saúde da

Família, que busca promover uma visão crítica de saúde por meio de abordagens educativas e preventivas. Nesse contexto, a educação física desempenha um papel pedagógico ao esclarecer e educar sobre a saúde do indivíduo em sua totalidade, questionando as condições globais de vida que possibilitam uma nova visão de saúde e buscando a transformação das contradições presentes na organização social atual.

A abordagem em questão, busca construir uma nova realidade ao abordar a questão da saúde, levando em consideração não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais. Por meio da Educação Física, busca-se proporcionar uma visão holística da saúde, buscando despertar o questionamento e fornecer os elementos necessários para a modificação das condições que impactam a saúde dos indivíduos. Dessa forma, procura-se construir um novo quadro de compreensão e ação em relação à saúde, promovendo uma visão mais ampla e consciente do ser biopsico-social (LIMA, 2009).

No que se refere à alimentação, é fundamental adotar uma abordagem equilibrada, que inclua uma variedade de alimentos nutritivos. Uma dieta saudável deve ser composta por alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras e proteínas, enquanto limita o consumo de calorias vazias e alimentos processados. Nesse sentido, os nutricionistas desempenham um papel importante, fornecendo orientações personalizadas e ajudando as pessoas a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Procurou-se analisar por que isso tem crescido cada vez mais dentro de academias, e como o profissional de Educação Física tem se posicionado diante a esses tipos de situações que o vem acometido. Será que estamos

preparados o suficiente para lidar com esse tipo de indivíduo, como vamos fazer ou agir quando for questionado sobre esses padrões impostos. A faculdade, muitas vezes, não nos prepara para tal assunto, aprendemos muito na teoria e como orientar as práticas de atividades, mais pouco se aprende como lidar com o psicológico de um aluno que está determinado a qualquer custo atingir um resultado, que muitas das vezes é quase impossível, pois além do mais, temos que levar em considerações fatores genéticos, alimentícios, e estilos de vida que esse indivíduo leva.

É fundamental que os profissionais da Educação Física tenham consciência de que não existem soluções mágicas quando os alunos os procuram em busca de resultados. Eles devem estar preparados para oferecer orientações adequadas e esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir. É importante ressaltar que nem sempre as expectativas dos alunos serão atendidas, o que pode levar à frustração. No entanto, o papel dos profissionais é incentivar, motivar e auxiliar os alunos em sua jornada, mesmo quando os resultados não são imediatos ou exatamente como esperado.

Ao lidar com as expectativas dos alunos, os profissionais da Educação Física devem ser realistas e promover uma abordagem baseada em informações cientificamente embasadas. Eles devem transmitir a mensagem de que os resultados duradouros e saudáveis exigem esforço, comprometimento e paciência. Além disso, é importante trabalhar em parceria com os alunos, estabelecendo metas realistas e criando um ambiente de apoio e motivação. Ao fazer isso, os profissionais podem ajudar os alunos a compreender que o processo de transformação física é gradual e que o foco principal deve ser a melhoria da saúde e do bem-estar geral, em vez de resultados estéticos imediatos. É um desafio que estamos sujeitos na nossa rotina como profissional da área, precisamos

de capacitação, e procurar a aprender cada dia mais com esses alunos, a corpolatria está presente dentro das academias, nas redes sociais, na TV e nas clínicas de estéticas, e tem crescido muito. No entanto, nosso papel como profissionais da educação física não consiste em julgar ou impor padrões aos alunos, mas sim orientá-los em direção à saúde e ao bem-estar pessoal, de maneira equilibrada e saudável. Nossa responsabilidade vai além de simplesmente prescrever exercícios; é fundamental promover a valorização do próprio corpo e entender que a construção física não ocorre de forma imediata.

É imprescindível ressaltar a importância da prática regular de atividades físicas, não apenas pelos benefícios físicos, mas também pelos impactos positivos na saúde mental. Ao adotar um estilo de vida ativo, proporcionamos ao corpo e à mente uma oportunidade de se fortalecerem e se desenvolverem de forma harmoniosa. Os resultados desse comprometimento são um corpo saudável, que reflete bem-estar interno e externo, e uma mente mais equilibrada.

Portanto, nosso objetivo como profissionais da Educação Física é fornecer orientação embasada, considerando a saúde e o bem-estar integral dos alunos. Devemos estar preparados para responder a suas dúvidas e frustrações, incentivando e motivando-os em seu processo individual de cuidado com o corpo. É importante lembrar que não há atalhos ou soluções imediatas na busca por uma boa forma física, mas sim uma abordagem gradual e consciente, que priorize a saúde em todos os aspectos.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, S. N. Em busca do corpo perfeito: Um estudo do narcisismo. 2007.
- CASSIMIRO, E. S.; GALDINO, F. F. S.; SÁ, G. M. As concepções de corpo construídas ao longo da história ocidental: da Grécia Antiga à contemporaneidade. *Metáfora*, São João del-Rei, Minas Gerais, n. 14, 2012.
- CODO, W. S., WILSON A. O que é corpolatria. São Paulo: Editora Brasiliense, s./d, 1985.
- CONTESINI, N. et al. Nutritional strategies of physically active subjects with muscle dysmorphia. *Int Arch Med*. v. 6, n. 1, p. 25, 2013. doi: 10.1186/1755-7682-6-25. PMID: 23706013; PMCID: PMC3680023.
- DICIONÁRIO FORMAL. Disponível em: <<https://www.dicionarioinformal.com.br/>>. Acesso em: 20 ago. 2020.
- ESTEVÃO, A., BAGRICHEVSKY, M. Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 3, n. 3, 2004.
- EXAME. O fortalecimento da mercadoria da beleza em 2018. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/negocios/dino/o-fortalecimento-do-mercado-da-beleza-em-2018/>>. Acesso em 11 nov. 2019.
- FIGUEIREDO, D. de C. Em busca do corpo ‘ideal’: consumo, prazer e controle através da mídia de massa. *Revista Intercâmbio*, São Paulo, v. XXVI, p.42-60, 2012.
- LIMA, C.; LEÃO, I. Instagram, consumo e moda: como digital influencer pode se tornar a profissão da década. Série especial - especializado I. Universidade Federal do Tocantins. 2018. Disponível em: <<https://ww2.uft.edu.br/index.php/ultimas-noticias/23776-especializado-icaira-e-isabela>>. Acesos em: 11 nov. 2019.
- LIMA, M. M. Mercadorização do corpo, corpolatria e o papel do profissional de

educação física. Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde, v. 36, n. 5, p. 1061-1071, 2009.

OLIVEIRA, D. V. de et al. (2018). Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação. Motriz: Revista de Educação Física, v. 24, n. 2, e101852. Doi? <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201800020017>.

SAIKALI, C. J. et al. Imagem corporal nos transtornos alimentares. Archives of Clinical Psychiatry, v. 31, n. 4, p. 164-

166, 2004.

SILVEIRA, B. O.; FAUSTO NETO, T. Q. Publicidade na Idade Mídia: um incentivo do culto ao corpo. XVII Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste – Ouro Preto, 2012.

TRINCA, T. P. O corpo-imagem na “cultura do consumo”: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado. Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho – UNESP. Marília, 2008. 154p. Dissertação de Mestrado. 2008.