

## ANÁLISE QUALITATIVA DOS DADOS DA TRIAGEM DE MULHERES COM INSATISFAÇÃO CORPORAL: PERSPECTIVA COMPORTAMENTAL

### QUALITATIVE ANALYSIS OF SCREENING DATA OF WOMEN WITH BODY DISSATISFACTION: BEHAVIORAL PERSPECTIVE

Amanda Santos de Souza<sup>1</sup>

Paulo Coelho Castelo Branco<sup>2</sup>

Liana Rosa Elias<sup>3</sup>

**Resumo:** Queixas de insatisfação com a imagem corporal levam muitas mulheres a procurar serviços de Psicologia. No procedimento de triagem, é possível obter e clarificar informações, o que facilita ao clínico compreender esse tipo de demanda. Como produto de uma triagem para uma grupoterapia, este estudo objetiva apresentar uma análise qualitativa dos relatos de mulheres com insatisfação corporal, na perspectiva analítica-comportamental. A triagem ocorreu mediante o preenchimento de um formulário, aplicação do *Body Shape Questionnaire* e entrevista semiestruturada. Foram selecionadas quatro mulheres, tendo-se recorrido a uma Análise de Conteúdo. Constituíram as seguintes categorias: caracterização das participantes; experiências na relação com a forma física; estabelecimento da relação corpo-identidade; repertório de enfrentamento do corpo vivenciado como aversivo e tentativas de modificação corporal. O esclarecimento dos problemas de insatisfação corporal, pela triagem, é fundamental para entender como a demanda se constitui para planejar e executar ações direcionadas a um processo terapêutico mais eficiente e focal.

**Palavras-chave:** Análise de Conteúdo; Análise do Comportamento; Corpo; Imagem Corporal; Triagem.

**Abstract:** Complaints of body image dissatisfaction lead many women to seek Psychology services. In the screening procedure, it's possible to obtain and clarify information, which makes it easier for the clinician to understand this demand type. As a product of a screening for a group-therapy, this study aims to present a qualitative analysis of the women's reports about body dissatisfaction, from the analytical-behavioral perspective. The screening took place by filling out a form, applying the *Body Shape Questionnaire* and a semistructured interview. Four women were selected, having resorted to a Content Analysis. The following categories were formed: participant's characterization; experiences in relation to physical form; establishment of the body-identity relationship; body coping repertoire experienced as aversive and body modification attempts. Clarifying body dissatisfaction problems through screening is essential to understand how the demand is constituted in order to plan and execute actions aimed at a more efficient and focal therapeutic process.

**Keywords:** Content Analysis; Behavior Analysis; Body; Body Image; Triage.

---

<sup>1</sup> Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Universidade Federal da Bahia (UFBA), Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: [amandasouzapsicologiaclinica@gmail.com](mailto:amandasouzapsicologiaclinica@gmail.com)

<sup>2</sup> Pós-Doutor e Doutor pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: [pauoccb branco@gmail.com](mailto:pauoccb branco@gmail.com)

<sup>3</sup> Doutora em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Docente do Curso de Psicologia da Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: [lianarosa.ce@gmail.com](mailto:lianarosa.ce@gmail.com)

## 1 Introdução

Do ponto de vista comportamental, compreende-se o conceito de Imagem Corporal como um produto das interações operantes e respondentes (públicos e privados), que envolvem, principalmente, atos sobre si e sobre a aparência corporal e discriminação de características compatíveis ou não com os modelos socialmente estabelecidos. A relação que se estabelece com o corpo é construída a partir das inúmeras experiências que a pessoa tem com o corpo ao longo da vida, em distintos contextos. Em tais circunstâncias, o corpo, sua imagem (em fotografias, no espelho etc.), e as descrições e significados simbólicos a ele atribuídos passam a compor a identidade do indivíduo ainda na infância (NOBRE *et al.*, 2010).

Estabelecida pelas contingências sociais de reforçamento, a Imagem Corporal não depende exclusivamente da forma física do corpo (SILVA; JAPUR; PENAFORTE, 2020). A comunidade sociocultural é responsável pela maneira como se aprende a tatear o corpo e pelo estabelecimento de reforço para o comportamento de relacionar forma física e a sua adjetivação (BAUM, 2018). Quando o comportamento verbal de qualificar o corpo está sob controle discriminativo das imagens apresentadas nos veículos de comunicação, ao invés de utilizar o próprio corpo como referência, há um cenário favorável para insatisfação corporal (FEITOZA *et al.*, 2022).

Na relação com o corpo, alguns fatores contribuem para o aumento de repertórios de fuga-esquiva (aversão ao corpo, insatisfação corporal etc.). Por exemplo, incongruências entre as características corporais notadas pelo indivíduo e aquelas que geralmente são apontadas, isto é, quando o indivíduo é ensinado a ficar sob controle de determinadas características em vez de outras (geralmente aquelas reprovadas socialmente); discrepâncias da aparência do sujeito em relação àquela pretendida, ou entre a aparência de ordem real com os ideais estéticos vigentes. Ainda, a predominância de comparações sociais e utilização de parâmetros externos para julgar a aparência e, ainda, a ênfase na aparência, predominância de controle por meio de regras e autodepreciação (NOBRE *et al.*, 2010).

Os ideais estéticos hipervalorizam algumas características específicas, sobretudo a magreza e juventude, e a exposição constante a tais discursos contribui significativamente para estabelecer a relação com o corpo. Nesse processo, não há preocupação em reforçar correspondências saudáveis entre a forma corporal e a maneira de percebê-la (VALE; ELIAS, 2011). Por exemplo, se o corpo considerado magro leva a

reforçadores positivos, por oposição, aquele havido como gordo passa a sinalizar estímulos aversivos e valores avaliados negativamente (HAYES; BARNES-HOLMES; ROCHE, 2001; PAIM; KOVALESKI, 2020). Em tais circunstâncias, produzem-se insatisfação corporal e sofrimento em relação ao corpo, o que ocasiona a demanda por ajuda em diversos serviços de atenção à saúde, sobretudo por parte das mulheres – que são, via de regra, o público-alvo dos apelos estéticos.

Considerando ser a triagem uma entrada para serviços de Psicologia e que pesquisas sobre essa etapa de recepção e encaminhamento de clientes são importantes para entender a constituição de certos tipos de demandas (PERES, 1997; CAVALHEIRO *et al.*, 2012), este estudo objetiva apresentar uma análise qualitativa dos relatos de mulheres com insatisfação corporal moderada e/ou grave, na perspectiva da Análise do Comportamento. Destaca-se o fato de que ele procede de uma pesquisa de mestrado, intitulada Intervenção analítico-comportamental de curta duração *on-line* para um grupo de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal: pesquisa-ação.

## 2 Método

A demanda acadêmica de que este artigo é produto foi realizada em etapas norteadas pelo desenho da pesquisa-ação (TRIPP, 2005), a saber: registro de ideias, teorias e conceitos; planejamento da ação; intervenção; monitoramento, registro e descrição da ação; e avaliação dos resultados. Considerando que a pesquisa-ação foi circunscrita a uma grupoterapia analítico-comportamental breve *on-line* com mulheres insatisfeitas com a imagem corporal, em específico, este estudo está situado em relação aos produtos obtidos pela etapa de planejamento. Assim, os produtos referentes às demais fases da pesquisa-ação estão submetidos a outros periódicos. Mostram-se, neste recorte, os resultados obtidos na entrevista de triagem com as participantes da investigação ora sob relato, a qual teve como foco a abordagem da relação com o corpo e aparência.

A triagem das participantes, que contextualiza este artigo, ocorreu em agosto e setembro de 2022. Elas foram escolhidas intencionalmente e por conveniência, em razão de sua importância em relação ao tema. A seleção ocorreu por busca ativa e demanda espontânea, a partir da divulgação da pesquisa-ação em um perfil do Instagram® ([https://www.instagram.com/meucorponaomedefine\\_/](https://www.instagram.com/meucorponaomedefine_/)), constituído com este objetivo. Neste perfil, foi disposto o *link* do formulário de inscrição na pesquisa, peça elaborada com base nos critérios de inclusão no estudo, além de conter a escala de autorrelato sobre

imagem corporal *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Sessenta e oito formulários de inscrições foram preenchidos e avaliados, sob os seguintes critérios de inclusão: identificar-se como mulher (cis ou trans); ter pelo menos 18 anos; quantidade mínima de 111 pontos no BSQ, o que é indicativo de insatisfação moderada com a imagem corporal (CONTI; CORDÁS; LATORRE, 2009)<sup>4</sup>; ter realizado ao menos uma tentativa de modificação corporal há pelo menos dois anos, em decorrência de insatisfação com a imagem corporal, mediante dieta e procedimento estético invasivo ou minimamente invasivos (cirúrgicos, não cirúrgicos, injetáveis, perfurocortantes ou escarificantes). Excluíram-se as participantes que não tiveram acesso regular à *Internet* e/ou não concordaram com a assinatura dos termos de Consentimento Livre e Esclarecido e de Autorização de Som e Depoimento Para Gravação.

Após essa avaliação, foram selecionadas oito participantes em potencial. Agendou-se um encontro *on-line* através do Google Meet® para entrevista de triagem (PERES, 1997), organizada de forma semi-estruturada pelo formulário de inscrição, que serviu como roteiro. Duas participantes não compareceram e foram excluídas. As respostas das que compareceram ao encontro foram registradas pela própria pesquisadora no formulário de triagem, cujo objetivo consistiu em estruturar os relatos com procedência em aspectos previamente definidos. Ao final, foram escolhidas seis participantes; entretanto, ressalta-se que duas abandonaram o processo grupal, no início. Por esta razão, foram considerados os dados de registro do formulário de triagem das quatro participantes que concluíram a grupoterapia. Estes dados foram analisados mediante análise de conteúdo (MINAYO, 2014), de acordo com as seguintes etapas: pré-analítica (leitura geral); codificação do material transcrito em unidades de registro temáticas para a confecção, posterior, de categorias relevantes à pesquisa; interpretação dos dados à luz da perspectiva analítico-comportamental. Para realização do estudo, obteve-se aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa [parecer de nº 59403522.8.0000.5556].

### 3 Resultados e Discussão

Com base no procedimento analítico descrito, as seguintes categorias foram constituídas e discutidas: caracterização das participantes; experiências na relação com a

---

<sup>4</sup> Em uma variação de 34 a 204 pontos, o BSQ indica que pontuações inferiores a 80 não configuram insatisfação; de 80 a 110 pontos, ligeira insatisfação; de 111 a 140, insatisfação moderada; de 140 em diante, insatisfação grave.

forma física; estabelecimento da relação corpo-identidade; repertório de enfrentamento do corpo vivenciado como aversivo e tentativas de modificação corporal.

### 3.1 Caracterização das participantes

O quadro 1, exposto a seguir, contém algumas informações sociodemográficas sobre cada participante (P). Explica-se que nota de corte do BSQ ocorre desde  $\leq 111$ , indicando insatisfação moderada com o corpo; e,  $\leq 140$  apontando insatisfação grave com o corpo.

**Quadro 1:** Caracterização das participantes

P	Naturalidade	Idade	Escolaridade	Profissão	Estado Civil	Renda	BSQ
P1	Sobral (CE)	29	Superior completo	Psicóloga	Solteira	Até 3 salários-mínimos	158
P2	Gandu (BA)	22	Superior completo	Auxiliar administrativa	Casada	Até 3 salários-mínimos	170
P3	Nossa Senhora das Dores (SE)	53	Superior completo	Servidora Pública	Casada	De 3 a 5 salários-mínimos	186
P4	Salvador (BA)	55	Superior completo	Servidora Pública	Divorciada	Até 3 salários-mínimos	129

**Fonte:** elaboração própria

Em comum, todas as participantes eram naturais do Nordeste, definiram-se como mulheres cis e cursaram o ensino superior. Elas expressaram uma média de idade de 39,7 anos. A discrepância etária entre P1 e P2 (29 e 22 anos) e P3 e P4 (53 e 55) chamou a atenção para distintas vivências e contingências estabelecidas pelas fases da vida a que estavam expostas. Na circunsância de jovens adultas, P1 e P2 se encontravam em um momento de ascensão profissional e início de casamento (no caso de P2). P3 e P4, na vivência da maturidade, experienciavam a estabilidade financeira e estabilidade conjugal (no caso de P3). A vida adulta é caracterizada por mudanças consideráveis na vida pessoal e profissional, sendo marcada pela inserção ativa na sociedade. Esta fase costuma vir acompanhada por papéis sociais relacionados a uma série de responsabilidades muitas vezes inéditas (maternidade, conjugalidade, trabalho etc.). Além disso, é comumente associada ao amadurecimento, solidificação da identidade e à inserção ativa na sociedade (FEITOZA *et al.*, 2022).

Outro aspecto a ser considerado sobre as participantes diz respeito ao fato de que todas tinham ensino superior completo. Um estudo fez associação entre a insatisfação

corporal e o nível de escolaridade. Nele, os autores apontaram que a insatisfação com a imagem corporal por baixo peso foi observada no público com um nível de escolaridade mais baixo, enquanto a insatisfação corporal por excesso de peso foi mais comum entre os participantes com maior nível de escolaridade. Eles sugeriram como uma possível explicação que o parâmetro de beleza se diferencie para distintos grupos sociais (ALBUQUERQUE *et al.*, 2021).

De fato, é importante questionar até que ponto os parâmetros de beleza e o conceito de belo são compartilhados ou se diferenciam a depender do grupo social em questão. Ao transpor esse aspecto, no entanto, acha-se que é prudente e fundamental explorar as variáveis de raça e classe envolvidas na interlocução de imagem corporal com marcadores sociodemográficos. Isto porque é provável que fatores como pobreza, falta de acesso a direitos básicos, exposição a condições precárias de vida, dentre outros, produzam outras maneiras de se perceber e se relacionar com o próprio corpo.

Uma vez que os corpos expressam e escalonam lugares sociais de pertencimento, as marcações corporais estéticas indicam investimentos e conferem valor social aos indivíduos. O consumo de tecnologias e produtos oriundos da indústria da beleza é um modo de expressão de um grupo social no qual as necessidades econômicas não são centrais na relação estabelecida com o mundo. A disposição estética acompanha as condições materiais de existência dos indivíduos. Assim, o poder econômico é uma variável determinante das escolhas e práticas relacionadas aos corpos (vestuário, uso de cosméticos, práticas de embelezamento e modelagem corporal), as quais expressam e indicam o lugar do sujeito no sistema social. Desse modo, os valores estético e moral se emaranham ao reafirmarem um lugar social de distinção pelo exercício de ter beleza e de exercitar as técnicas do embelezamento (MARINHO, 2018).

No que se refere à associação entre a situação conjugal e imagem corporal, a literatura científica reconhece que a relação afetiva é uma variável que influencia a imagem corporal, mas não há um consenso quanto ao seu efeito (ALBUQUERQUE *et al.*, 2021). Enquanto alguns estudos apontam que a situação de conjugalidade reduz as preocupações com a aparência e o engajamento na manutenção de determinada forma física, outros, ao contrário, mostram que a preocupação com a imagem aumenta em decorrência da repercussão desta no relacionamento (ALBUQUERQUE *et al.*, 2021). Dentro do que foi possível observar nesse estudo, das duas participantes casadas, apenas P3 fez associação entre a imagem corporal e o relacionamento conjugal. De acordo com ela, a sua aparência atual afeta negativamente o casal e causa incômodos no marido:

Ele não me acusa, [não] me chama de gorda, mas fica subentendido nas entrelinhas que ele me prefere magra porque me conheceu magra. Isso é um ponto dentro da autoestima que me abala. A P3 de hoje que está aqui conversando com você não é a P3 que atraía olhares (P3).

É possível que o efeito da relação afetiva na imagem corporal dependa das especificidades de cada relação, do seu caráter e dinâmica, e do modo como cada membro da relação se percebe e posiciona dentro dela. No caso de P3, é notória a sobrevalorização que ela mesma faz de si na condição de magreza. Também é observável que perder a condição de magreza extinguiu alguns reforçadores que confirmavam, para ela, sua atratividade (olhares e elogios), inclusive dentro da relação. Além disso, a perda dessa condição a inseriu num ambiente social que, geralmente, pune corpos não magros.

Entre as casadas é possível que haja interferência da relação com o outro na constituição da imagem corporal, pela expectativa e/ou insatisfação do parceiro em relação ao corpo da mulher e suas mudanças à extensão do tempo. Isso é passível de acontecer de modo direto ou de maneira velada. Logo, se a imagem corporal é estabelecida durante toda a vida desde a interação com as outras pessoas, é plausível que o relacionamento conjugal seja um contexto de (re)configuração corporal (ALBUQUERQUE *et al.*, 2021).

Adita-se, ainda, que algumas especificidades desse tipo de relação lhe conferem importância como contexto, como por exemplo: tempo de convivência e intimidade (geralmente superiores ao que é encontrado em outras relações interpessoais); solidez e compartilhamento da vida comum; acompanhamento e discriminação das mudanças corporais vividas no decurso do tempo; exposição corporal mais direta e explícita do que em outras relações. Em expressas circunstâncias, é provável que os membros da relação estejam mais expostos ao julgamento um do outro, e tenham mais ocasião para sua manifestação (incluindo julgamentos críticos e negativos).

No que concerne à realização de dietas para emagrecimento nos últimos dois anos, duas participantes declararam ter recebido orientação de algum profissional de saúde (P1 e P3), enquanto as outras fizeram por conta própria (P2 e P4). No que tange aos procedimentos estéticos, houve predominância de depilação a laser (P1, P3 e P4), seguida de drenagem linfática (P2 e P3).

### **3.2 Experiências na relação com a forma física**

De modo geral, a relação com o corpo foi descrita como mobilizadora e difícil, como observável neste relato: “tenho uma relação de dor com o meu corpo” (P1). De

acordo com o observado pelas participantes, destaca-se que a relação com o corpo e imagem esteve associada a outras esferas e aspectos da vida, não se tratando de uma questão pontual, isolada e recente. Duas das quatro participantes, (P1 e P2) compartilharam histórico de pressão estética ainda na infância durante a adolescência. Isto é apontado pela literatura como fator de risco para o desenvolvimento de problemas em relação ao corpo e aparência, sobretudo nessa fase do desenvolvimento (FEITOZA *et al.*, 2022). No caso das participantes, a aversividade relacionada à aparência corporal envolveu avaliações negativas sobre o corpo, feitas por terceiros (sobretudo por componentes familiares). Conseqüentemente, as participantes passaram a reproduzir tal avaliação em relação a si. Ter sido uma criança gorda foi uma variável comum entre elas, acompanhada de elaborações verbais e atribuição de qualificações depreciativas com base na aparência. As variáveis históricas são particularmente importantes no que se refere à imagem corporal. Elas atuam como determinantes das relações verbais aprendidas em torno do corpo, aparência e identidade, e fundamentam as autorregras durante o processo (VALE; ELIAS, 2011).

Para essas participantes, a relação com o corpo foi estabelecida com suporte na ênfase das características corporais reprovadas pela comunidade verbal em detrimento daquelas valorativas e admiráveis. Logo, fatos sobre a aparência e autorreferências depreciativas predominaram, o que se refletiu em experiências de desconforto, insatisfação e rejeição do próprio corpo ao longo da vida; e, finalmente, no aumento da frequência de comportamentos de remoção e minimização das características corporais indesejáveis, desde fazer dietas e exibir comportamentos típicos de transtorno alimentar (no caso da P2) até se curvar/encolher para esconder o corpo, acarretando problemas de coluna (no caso da P1).

Estes achados estão em consonância com as discussões feitas por Vale e Elias (2011) a respeito de como a aversividade condicionada a determinadas formas corporais promove sofrimento, insatisfação corporal, bem como o favorecimento de repertórios de fuga-esquiva. Considerando o histórico de transtorno alimentar da P2, é válido acrescentar um breve apontamento. Pessoas com esse tipo de transtorno expressam níveis elevados de insatisfação corporal. É costumeiro o fato de estarem expostas a avaliações baseadas em referências externas, como, por exemplo, serem comparadas com outras pessoas do seu convívio. Uma característica comum entre famílias de pessoas com transtornos alimentares consiste, justamente, na sobrevalorização da aparência (NOBRE *et al.*, 2010). O compartilhamento de variáveis comuns a este público é suscetível de ser



importante do ponto de vista clínico, considerando seus efeitos potenciais e influência na relação com o corpo.

Para a maioria das participantes (P2, P3 e P4), a relação com o corpo se tornou especialmente difícil e promotora de sofrimento emocional desde a experiência de ganho de peso e modificação da imagem corporal. Sua ocorrência esteve associada a mudanças consideráveis em termos de contingências e contextos mais amplos, os quais envolveram experiências emocionalmente significativas. Com efeito, a pandemia de COVID-19 exerceu papel relevante nesse processo. Muitos fatores contribuíram para o aumento de peso durante esse período, o que implicou alterar a percepção e a avaliação negativas de si (HE *et al.*, 2020; SOUZA; RUDÁ; CASTELO BRANCO, 2022). As contingências aversivas - incontrolabilidade, confinamento social, perda de acesso a múltiplos reforçadores etc. - contribuíram para a alteração da função do comportamento alimentar e aumento do valor reforçador de determinados alimentos (SOUZA *et al.*, 2022).

No caso de P2 e P4, a pandemia modificou bruscamente a rotina, impossibilitou o acesso a diversos reforçadores, implicando privação social e isolamento – momento em que a comida se tornou um reforçador imediato e, por vezes, quase exclusivo. Para ambas as participantes, a ansiedade contribuiu para a modificação do comportamento alimentar (aumento de ingestão, sobretudo de alimentos gordurosos). Assim, a comida passou a ser utilizada como uma estratégia de controle emocional e como meio de enfrentamento da aversividade experienciada (incluindo as contingências ansiogênicas), culminando no ganho de peso e insatisfação corporal (SOUZA *et al.*, 2022). Já para P3, cujo ganho de peso foi resultante de suas gestações (que abarcam uma série de mudanças na dinâmica de vida em geral.), e o impacto causado pela pandemia ocorreu no sentido de potencializar dificuldades que já vinha enfrentando nesse sentido.

Apesar das especificidades que distinguem o comportamento de cada participante, efeitos comuns foram observados acerca da relação com o corpo e imagem corporal: autoaversão (por si e pelo corpo), sentimento de irrealidade, despersonalização, não reconhecimento de si, desejo intenso de “recuperar” o corpo anterior, fuga e esquiva de situações e contextos nos quais a exposição corporal fosse inevitável, incluindo olhar-se no espelho. O ganho de peso também contribuiu para a perda de acesso a reforçadores (admiração das pessoas, validação), privações autoimpostas (deixar de frequentar espaços interativos, ir à praia) e punições (comentários depreciativos, dificuldade para transitar e ocupar determinados espaços). Nesse processo, a autoculpabilização pela mudança física

se manteve constante, enquanto o engajamento em comportamentos de modificação corporal, sobretudo dietas, aumentou de frequência.

### 3.3 Estabelecimento da relação corpo-identidade

Para entender a relação entre imagem corporal e identidade, observe-se o seguinte relato:

Sempre tive muita aceitação com o corpo mesmo sendo falsa-magra [...] o corpo não era um problema, me sentia bem com o corpo que tinha. A medida que fui tendo gestações, três no total, o corpo foi mudando e eu não conseguia mais perder os quilos que fui ganhando. Comecei a tomar remédios para emagrecer, emagrecia e depois engordava de novo. Estou com 106kg e a imagem que tenho de mim é a do passado, não me reconheço com essa imagem, a pessoa que vejo no reflexo não parece ser eu (P3).

Para a P3, o ganho de peso modificou a sua relação com o corpo, que, nesta nova modalidade, produz insatisfação e desejo de modificar aparência (voltar ao peso e forma anterior). A sua imagem corporal magra constitui o seu senso de identidade, e, portanto, numa configuração corporal gorda, a participante não reconhece esse corpo como sendo nela. Apesar de discretas variações de peso, a P3 manteve conformação corporal mais ou menos estável e constante. Com a mudança de peso, novas características físicas objetivas foram visualizadas, bem como outras descrições, significados simbólicos e relações verbais (incompatíveis em relação às anteriores). Por exemplo, se antes era “magra” (característica física), descrita como “magra” (descrição), qualificada e reconhecida como “bonita” e “atraente” (significado), agora é “gorda”, descrita como “gorda”, qualificada e reconhecida como “feia” e “desinteressante”. Não se trata simplesmente de uma mudança em termos físicos e objetivos. A relação entre o corpo e identidade envolve relações verbais aprendidas acerca do que o corpo “materializa” e expõe (HAYES *et al.*, 2001). A modificação literal do corpo engendrou mudanças mais amplas na cadeia de relações verbais, conforme se observa na Figura 1, exposta em seguida.



Isso também foi observado no caso de P4, cujos relatos com frequência revelaram a fixação em determinado peso/forma corporal concebido e definido por ela como seu: “[o corpo] estava me incomodando muito. Principalmente pelo fato de eu não me ver nesse corpo e eu nunca ter esse corpo” (P4).

Embora também tenha influenciado a percepção de si, P1 e P2 não ficaram sob controle apenas de características físicas indesejadas, exprimindo uma relação corpo-identidade mais ampla e flexível. Ambas foram capazes de discriminar e se conectar a outros aspectos, reconhecendo inclusive atributos não-físicos, relacionados a história de vida e habilidades. Por exemplo: em uma sessão, P1 compartilhou fotos e vídeos de um de seus treinos no *Crossfit*. No vídeo, ela conseguia executar um movimento que julgou não ser capaz, mas ainda assim tentou fazer. Revelou que ao assisti-lo, inicialmente, não gostou de se ver, avaliando mal a sua aparência. Logo em seguida, questionou-se sobre a função do vídeo e do exercício gravado: “O vídeo não era sobre isso [ser/parecer bonita], era sobre eu estar conseguindo fazer uma coisa que achava que não ia conseguir”. Ao elaborar este ponto, P1 propôs questionamentos sobre outros elementos que passam despercebidos na percepção de si e da própria identidade. De maneira sensível e poética, ela relacionou seu hábito de fotografar ao ato de “prestar atenção ao invisível”, ao que ninguém percebe sobre as coisas, objetos, paisagens e também o corpo: “[...] nem somos só corpo ou só sentimento, somos tudo isso. Eu sou uma pessoa que vê detalhes nos detalhes. Nós somos tudo isso acontecendo”.

Ainda nesse sentido, P1 citou os calos em suas mãos, resultantes do *Crossfit*: “[...] minhas mãos têm calos, mas são calos que eu adoro”. Estes eram para ela uma evidência de desafios superados, provas de seu desempenho, conquistas suas em ultrasse à aparência. Foi possível notar o reconhecimento de P1 sobre outros estímulos e relações verbais, transpondo a associação entre beleza e valor pessoal. Isto ampliou a visão de si e reduziu o impacto da avaliação negativa sobre sua aparência, considerada um dos aspectos que há na situação, mas não o único e nem o mais importante. Assim, ao invés de perceber “eu = corpo feio”, ela percebeu “eu = capaz, determinada, criativa, esquisita num vídeo de treino”.

Além disso, finalmente, pondera-se que a autocompaixão parece ter contribuído para esse processo, como observado no relato de P2.

Chorei feito criança ao me imaginar me dizendo o que digo [críticas, julgamentos] para aquela criança [que ela foi]. Sinto muita autocompaixão por ela. Finalmente, olhar com amor para essa barriga, esse braço [...]. Eu trabalho com meus braços o dia inteiro, são eles que permitem tantas coisas, pagam meus salários.

Logo, ao olhar com generosidade para si, P2 concluiu que se criticaria menos ou não o faria.

### **3.4 Repertório de enfrentamento do corpo vivenciado como aversivo e tentativas de modificação corporal**

Enquanto a dieta foi a principal via utilizada para modificar a aparência corporal, os procedimentos estéticos ocuparam um lugar secundário funcionando como um acessório. Emagrecer foi o objetivo central de todas as participantes em relação à aparência, e a dieta consistiu no principal recurso que estas utilizavam, não apenas atualmente, mas ao largo de grande parte da vida. O emagrecimento aparece no relato de P1, P3 e P4 como solução para descontentamentos e insatisfações, e como via de acesso ao formato corporal idealizado. O relato de P3 ilustra bem este ponto: “[...] queria entrar numa cabine e sair magrinha”. Visto que pretende remodelar a aparência após a redução de medidas antropométricas, o emagrecimento se revela um importante reforçador negativo para as participantes.

De relevo é evidenciar a ideia de que, além de estar condicionado à aversividade, o peso é considerado pelas participantes um símbolo material de inadequação e fracasso social. Assim, removê-lo parece ser a alternativa que cumpre dupla função: modificar a aparência objetiva e transformar as qualificações verbais associadas, realocando a pessoa a outra posição dentro da comunidade verbal da qual faz parte. Conforma, no entanto, algo descrito como difícil e caracterizado por múltiplas privações autoimpostas. Em suma, constitui um sacrifício que na experiência das participantes tem resultados malsucedidos (não conseguem emagrecer efetivamente e/ou vivem efeito sanfona): “[...] já paguei preço muito alto fazendo dieta. Ter que cortar todo tipo de doce, álcool, carboidrato, faz cansar da dieta. Emagrecer envolve emagrecer a mente [...] essa situação causa ansiedade, depressão. Acabo me escondendo” (P3).

Diferente do que foi observado em relação à dieta, no concernente aos procedimentos estéticos as participantes não relataram grandes expectativas em termos de mudança na imagem corporal, e se mostraram menos frustradas com os resultados. Enquanto a drenagem linfática resultou em efeitos satisfatórios apenas momentânea e parcialmente, a depilação *a laser* foi satisfatória – embora nenhuma das participantes tenha relatado intento significativo de fazer tal procedimento, nem o apontado como uma

necessidade. A depilação esteve associada a praticidade, higiene e sensação de limpeza. E a drenagem linfática uma forma de potencializar o efeito da dieta, no caso de P3, e uma solução imediata para uma situação específica (cabem no vestido que usaria em um evento), no caso de P2.

Outra implicação observada em relação ao ganho de peso se refere a vivência de perdas como, por exemplo, da segurança sobre si, da possibilidade de ocupar espaços, da viabilidade de existir em uma forma corporal diferente – e, neste caso, socialmente reprovável – além da perda de autonomia. Para P4, houve uma importante mudança em sua relação com a possibilidade e autonomia para escolher, sobretudo em relação às roupas:

Me incomoda muito porque não escolho a roupa que quero vestir, o guarda roupa que escolhe. E a roupa que me cabe não é a que quero vestir [...] hoje abro o guarda roupa e vejo o que vai dar, o que vai caber, sem incomodar, sem apertar. Ao mesmo tempo não quero comprar roupa de gordo e ficar nesse peso. Quando você escolhe o que vai vestir você está fazendo sua opção, a escolha é uma opção, o caminho é uma opção, e quando não tem essa opção fica frustrado (P4).

As múltiplas tentativas de modificar a aparência repercutiram e afetaram as participantes de modos distintos. Para P1, os insucessos potencializaram sentimentos de insegurança e incapacidade em outras esferas da vida, incluindo relacionamento, trabalho e desempenho em outras atividades (inclusive atividade física, visto que antecipa performance insatisfatória). Além disso, ênfase na aparência objetiva se tornou predominante, desviando a atenção sobre outros aspectos de si. Para P2, as principais repercussões foram a perda do tempo de vida, e a priorização da aparência em detrimento de outros aspectos relevantes da vida e de si mesma: “[...] quando mais deveria estar focada em mim mesma eu estava focada em emagrecer” (P2).

Enquanto isso, P3 observou a falha diante do objetivo de melhorar a aparência, uma vez que modificar a imagem não aconteceu significativa ou definitivamente, apesar de todos os esforços empregados. Por fim, P4 descreveu a vivência não de um efeito, mas de um *continuum* que há tempos experimenta, este associado ao controle de si com procedência no corpo:

Vejo [as tentativas de modificar a aparência] como um processo de tentar controlar sempre, que é o que eu fiz a vida toda, controlando pra não comer, pra poder não engordar [...] nesse momento, desde a pandemia, não to conseguindo focar para fazer. A pandemia contribuiu, aumentou a ociosidade, ansiedade, mas a culpa não é só da pandemia. A responsabilidade do processo de engorda é minha pois algumas pessoas até conseguiram emagrecer na pandemia. Estou quase 15kg acima do peso (P4).

Neste caso, nota-se o modo como a participante se responsabiliza quase exclusivamente pelo ganho de peso e forma corporal. Ela se arrimou em uma lógica meritocrática na qual as mudanças desejadas dependem única e completamente do próprio esforço, sem considerar as variáveis ambientais e filogenéticas. É perceptível que P4 se culpabiliza pelo próprio desempenho, este associado ao fracasso e demérito. Além disso, compara-se ao que imagina ser a realidade de outras pessoas, revelando uma concepção internalista de mudança e o desconhecimento das variáveis sociais e externas.

Sabe-se que a urgência pela perda de peso contribui para o surgimento de variados tipos de dietas, sobretudo restritivas (JOB; SOARES, 2019). Embora dietas sejam constantemente procuradas, seus resultados tendem a ser insustentáveis. Cerca de 50% do peso perdido após a dieta é recuperado após um ano. Para a maioria dos indivíduos, quase todo o peso perdido remanescente é recuperado. A probabilidade de atingir o peso normal ou manter a perda de peso é baixa (OCHNER *et al.*, 2013).

Muitos fatores combinados explicam o insucesso das dietas, embora a responsabilização do indivíduo ainda seja uma constante no imaginário popular e nos discursos de saúde. A combinação de fatores biológicos, psicológicos e ambientais cria uma disposição biológica que promove a manutenção do peso corporal elevado, bem como trabalha para restaurar o mais alto peso corporal sustentado, impedindo, assim, a perda de peso a longo prazo. A drástica perda de peso é “percebida” pelo corpo como uma ameaça à sobrevivência, de modo que há uma alteração metabólica e hormonal que aumenta a fome. Algumas abordagens nutricionais, como a Nutrição Comportamental, consideram contraproducentes e ineficazes as dietas, contraindicando aquelas de ordem restritiva, por compreenderem seus prejuízos no comportamento alimentar (OCHNER *et al.*, 2013; JOB; SOARES, 2019).

Ao se engajarem em ações de modificação corporal, a expectativa das participantes consistiu em alcançar beleza e estar dentro de um padrão estético considerado aceitável. Elas exibiam expectativas elevadas que envolviam não apenas a modificação do corpo concreto, mas da própria vida. O seguinte relato remete à tentativa de modificar a aparência por meio de emagrecimento: “[...] esperava alcançar beleza porque beleza permite alcançar felicidade e sucesso”. (P1).

O fato de ser magra foi apontado como condição para felicidade, sucesso, satisfação pessoal, e para a vivência de experiências das quais se privavam no momento presente – ou que viviam com dificuldade e de modo conflitante (como, por exemplo,

deixar de ir pra praia, usar biquíni, recusar saídas etc.). Visto que os resultados de tais ações foram, em geral, fracassados ou efêmeros, as participantes observaram manutenção e piora das preocupações relacionadas à aparência. A minimização dessas preocupações acompanhou a duração dos resultados: uma vez que se mostraram temporários, também a satisfação corporal foi temporária, e assim a insatisfação com a imagem retornava ao seu ponto de partida. Isto se refletiu em sentimentos de insuficiência e incapacidade – subproduto emocional da contingência –, já que por mais que se engajassem em tentativas de modificação da aparência, tais esforços ora foram malsucedidos, ora insuficientes.

Desse modo, é possível notar que o corpo magro emerge como sinalizador de reforçadores, apontando para uma relação de condicionalidade. As regras verbais construídas por oferecerem resposta relacional (“magreza leva a sucesso/atenção/afeto” – moldura de relação condicional), passam a estabelecer controle verbal sobre os comportamentos relacionados a imagem corporal. Ao perceber sua forma corporal como diferente do padrão estético vigente (moldura de oposição), as propriedades eliciadoras e/ou reforçadoras dos estímulos da classe podem emergir via transformação de função (HAYES *et al.*, 2011).

É possível, então, que o sujeito veja o corpo fora do padrão com valores opostos (moldura de oposição) ao do corpo padrão. Logo, se o corpo magro (branco, jovem, etc.) leva a reforçadores positivos e valorosamente bons, por oposição, o corpo gordo (negro, velho, etc.) passa a sinalizar estímulos aversivos e valores avaliados negativamente. Nesse sentido, o engajamento em comportamentos direcionados à alteração da aparência corporal teria como função a modificação das variáveis que controlam o comportamento da comunidade verbal (ZIN; GAMA; REIS, 2022).

A qualidade das expectativas diante dos procedimentos de modificação corporal é um ponto relevante de discussão. Zin *et al.*, (2022) traçam um caminho argumentativo a respeito das intervenções de afirmação de gênero, com implicações sobre a imagem corporal. As decisões que visam a modificações corporais, quando baseadas em regras consistentes relativamente às contingências vigentes, e orientadas para a produção de reforçadores possíveis tem maior probabilidade de promover efeitos positivos. Por exemplo, emagrecer tendo em vista uma perda de peso plausível, compatível com as condições ambientais, recursos e biológicas atuais (acesso a alimentação saudável, espaço e tempo para prática de exercícios físicos, metabolismo etc.); com amparo, ainda no entendimento de que a redução de medidas antropométricas poderá reduzir as chances de comentários negativos sobre o corpo, mas não as eliminar completamente (já que a



pressão estética será passível de ocorrer de outras maneiras, sob controle de variados estímulos, como cabelo, pele, etc.). Finalmente, há de se reconhecer que o emagrecimento não é uma garantia de felicidade, sucesso, afeto, etc., pois tais consequências se relacionam a outras contingências, mais amplas, que extrapolam a forma física.

Em contrapartida, decisões baseadas em regras inconsistentes no que concerne à realidade e cujas consequências previstas se configuram irreais ou ilusórias provavelmente resultarão em frustrações, arrependimento ou manutenção da evitação corporal. Um exemplo está em fazer cirurgia para remover gordura abdominal para “voltar ao corpo de antes” e “ser atraente”. A cirurgia, decerto, vai reduzir medidas corporais, mas não será capaz de recuperar um corpo que já não existe. Afinal, com o tempo o corpo envelhece e é modificado natural e progressivamente. Além de não depender apenas da forma corporal, “ser atraente” extrapola os limites de qualquer resultado cirúrgico pois envolve a vivência de outras pessoas (o que foge do controle individual).

Quem reduz medidas corporais é suscetível de continuar sofrendo pressão estética, julgamento social, aversividade relacionada ao corpo e permanecer na condição de não-atratividade. Inclusive, no caso de algumas participantes, ter o corpo magro (hoje desejado) não envolveu a experiência subjetiva de “felicidade” e “bem-estar”. Pelo contrário: no caso de P2, por exemplo, ainda que tivesse o corpo muito mais magro do que o atual, permanecia insatisfeita e exposta a condições aversivas de vida. Portanto, conceber que modificações corporais vão modificar radicalmente as condições mais amplas de vida conduz ao risco de frustrações, desconforto, desespero e desamparo quando as expectativas a médio e longo prazo não se cumprem.

A negligência dos aspectos funcionais das escolhas relacionadas a modificação corporal, priva as mulheres de reconhecerem as consequências realísticas das mudanças desejadas. O sofrimento pelo corpo considerado inadequado com frequência mobiliza o entendimento de que a satisfação corporal só será alcançada em consequência da conformação de seus corpos à norma. Há que se considerar, todavia, que a insatisfação é produzida pelas normas, e não inerente ao corpo em si. É a sociedade com seus valores culturais que anula corpos “desviantes” como autênticos e desejáveis – ainda que estes corpos sejam a maioria representativa (ZIN *et al.*, 2022).

De modo geral, as participantes relataram uma percepção de piora na relação com o corpo, bem como aumento de preocupação com a aparência e comparação social. Elas também comparavam seus corpos atuais com os que tiveram em outros momentos, com

ênfase exclusiva no peso. Assim, tencionavam recuperar o corpo anterior, cujas medidas eram menores. É interessante notar que elas avaliavam positivamente o corpo passado, sendo capazes de discriminar características admiráveis e valorosas. Ao contrário do que acontecia, quando elas também estavam insatisfeitas com seus corpos e se concentravam nas características que consideravam negativas, desejando modificá-las. Essa compreensão levou a reflexões sobre como a insatisfação com a aparência é uma realidade constante, independentemente do formato corporal. Portanto, a insatisfação corporal foi concebida como uma realidade inevitável, como discutido amplamente por Wolf (2020).

Ao ficar sob controle das características consideradas desagradáveis e/ou apontadas como inadequadas (peso), focar na modificação corporal (emagrecimento) como forma de enfrentamento e adotar um viés internalista, as participantes se mantiveram num ciclo de autoaversão. Este período caracterizou-se por insatisfação corporal e sofrimento, prejudicou a capacidade de apreciar e valorizar qualidades e implicou a perda de acesso a reforçadores.

#### **4 Considerações finais**

Fruto de um processo de triagem para uma grupoterapia, este estudo apresentou uma análise qualitativa da insatisfação corporal entre mulheres na perspectiva comportamental, com procedência nas seguintes categorias: caracterização das participantes; experiências na relação com a forma física; estabelecimento da relação corpo-identidade; repertório de enfrentamento do corpo vivenciado como aversivo e tentativas de modificação corporal.

Pela triagem, verificou-se que as participantes exibiram nível elevado de insatisfação corporal e se mantiveram num ciclo de autoaversão ficarem sob controle das características consideradas desagradáveis e/ou apontadas como inadequadas (peso), além de focarem na modificação corporal (emagrecimento) como forma de enfrentamento. A insatisfação corporal permeou a relação estabelecida com o corpo, sendo produto de contingências aversivas experimentadas na história de vida. Estas envolveram pressão estética, julgamentos sobre a aparência, predominância de referenciais de beleza inatingíveis e exposição a regras geradoras de sofrimento. Isto se refletiu no sofrimento expresso pelas participantes, o que prejudicou a capacidade de elas apreciarem e valorizarem suas qualidades, bem como implicou perda de acesso a reforçadores.

Conclui-se, então, com a ideia de que o esclarecimento das queixas clínicas (neste caso, referentes à aparência corporal), pela a etapa de triagem, é fundamental para entender como a demanda se constitui com arrimo nas informações relatadas por pessoas que que recorrem à ajuda psicológica. Com amparo nesta realidade, é possível melhor planejar e executar ações direcionadas a um processo terapêutico mais eficiente e focado na demanda.

## Referências

- ALBUQUERQUE, L.; GRIEP, R.; AQUINO, E.; CARDOSO, L.; CHOR, D.; FONSECA, M. Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 5, p. 1941–1954, jan. 2021.
- BAUM, W. **Compreender o behaviorismo**: comportamento, cultura e evolução. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- CAVALHEIRO, N.; GARCIA, B.; IWATA, H.; JUNIOR, J.; ROSA, H.; VALENTE, L.; MIGLIORINI, W. Triagem interventiva: a caracterização de uma demanda. **Revista da SBPH**, Belo Horizonte, v. 15, n. 2, p. 03-16, maio. 2012.
- CONTI, M.; CORDÁS, T.; LATORRE, M. Estudo de validade e confiabilidade da versão brasileira do Body Shape Questionnaire (BSQ) para adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 9, n. 3, p. 331-338, out. 2009.
- FEITOZA, A.; TEIXEIRA, R.; KOGURE, G.; ZECCHIN, A.; RIBEIRO, V. Insatisfação com a imagem corporal em adultos e fatores associados. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 14, p. e365111436446, mar. 2022.
- HAYES, S.; BARNES-HOLMES, D.; ROCHE, B. **Relational frame theory**: a post-Skinnerian account of human language and cognition. New York: Plenum Press, 2001.
- HAYES, S.; VILLATTE, M.; LEVIN, M.; HILDEBRANDT, M. Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. **Annual Review of Clinical Psychology**, San Mateo, v. 7, n. 10, p. 141-168, set. 2011.
- HE, M.; XIAN, Y.; LV, X.; HE, J.; REN, Y. Changes in Body Weight, Physical Activity, and Lifestyle During the Semi-lockdown Period After the Outbreak of COVID-19 in China: On-line Survey. **Disaster medicine and public health preparedness**, Onancock, v.15, n. 2, p. e23-e28, dez. 2020.
- JOB, A.; SOARES, A. Percepção dos acadêmicos de Nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.13, n. 78, p. 291-298, set. 2019.
- MINAYO, M. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

- NOBRE, G.; FARIAS, A.; RIBEIRO, M. “Prefiro não comer, a começar e não parar!”: Um estudo de caso de bulimia nervosa. In: FARIAS, A (org.). **Análise Comportamental Clínica: aspectos teóricos e estudos de caso**. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 273-294.
- OCHNER, C.; BARRIOS, D.; LEE, C.; PI-SUNYER, F. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. **Physiology & Behavior**, Boston, v.120, n. 1, p. 106-113, maio. 2013.
- PAIM, M.; KOVALESKI, D. Análise das diretrizes brasileiras de obesidade: patologização do corpo gordo, abordagem focada na perda de peso e gordofobia. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. e190227, mar. 2020.
- PERES, V. Triagem psicológica grupal: procedimento e resultados obtidos com lista de espera de crianças, adolescentes e adultos, em uma clínica-escola de psicologia. **Paidéia**, São Paulo, v. 12-13, n. 1, p. 63–76, jun. 1997.
- SILVA, A.; JAPUR, C.; PENAFORTE, F. Repercussions of social networks on their users’ body image: integrative review. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 36, n. 1, p. e36510, mar. 2020.
- SOUZA, A.; RUDÁ, C.; CASTELO BRANCO, P. Comportamento alimentar no serviço de plantão psicológico no contexto de COVID-19: análise de atendimentos. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 40, n.109, p. 1706-1726, maio. 2022.
- TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443–466, set. 2005.
- VALE, A.; ELIAS, L. Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, Taubaté, v.13, n. 1, p. 52-70, jul. 2011.
- ZIN, G.; GAMA, V.; REIS, M. Self e transgeneridade: contingências sociais e controle aversivo na identidade e vivências de transgêneros binários. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 07-24, out. 2022.
- WOLF, N. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 2. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.

**Recebido em:** 11 de maio de 2023.

**Aceito em:** 01 de julho de 2023.