



## RELAÇÃO ENTRE SATISFAÇÃO COM A VIDA E SATISFAÇÃO CORPORAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Afonso Henrique Anjos de Melo; Juliana Machado Franco; Maria Rafaella Freire Ferreira Saturnino de Oliveira; Matheus Rei Soares Souza; Silvana Queiroga da Costa Carvalho.

Centro Universitário de João Pessoa – UNIPE.  
silvana.carvalho@unipe.br

**Resumo:** O bem-estar, também conhecido por satisfação com a vida, tem firmado um grau de relação com a satisfação corporal, ou seja, o contentamento com a autoimagem. Esta consolidação, por diversas vezes, está tão inserida no cotidiano pessoal e nas relações sociais que não se tem tanta ciência do quanto ela pode ser intensa. Esta pesquisa analisou o nível de satisfação com a vida em relação ao nível de satisfação corporal, por meio de uma pesquisa de campo descritiva utilizando a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e a Escala Situacional de Satisfação Corporal (ESSC), usando como amostra estudantes universitários. Participaram do estudo cerca de 200 estudantes universitários de uma Instituição de Ensino Superior Privada da Paraíba, divididos entre grupos de homens e mulheres. Todos responderam um questionário sociodemográfico e duas escalas citadas acima. Este estudo foi realizado considerando-se os aspectos éticos pertinentes a pesquisas envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/12. O procedimento de coleta de dados aconteceu na universidade, onde os questionários foram respondidos e individualmente analisados. Foi utilizada a correlação  $r$  de Pearson e o teste não paramétrico  $\rho$  de Spearman por meio do pacote estatístico SPSS 20.0. Os resultados obtidos foram satisfatórios no que diz respeito ao cumprimento dos objetivos estabelecidos, tendo uma amostra com prevalência feminina (59%), idade média de 21 anos e mediana 20 anos. Os resultados adquiridos na Escala de Satisfação com a Vida se mostram acima da média ( $M=5,01$ ;  $DP=1,185$ ), correspondendo ao item 5 “concordo ligeiramente” e De acordo com os resultados evidenciados pela ESSC e seus fatores, obteve-se uma distribuição normal dos dados, estes se encontraram exatamente dentro da média ( $M=3,31$ ;  $DP=0,639$ ), equivalente ao item 3 da escala “nem concordo, nem discordo”. Em relação à correlação das duas escalas, de modo geral e distinguindo-se pelo sexo, foi evidenciada uma correlação positiva, significativa ( $\rho$  de Sperrman=0,326;  $p<0,01$ ) e de magnitude fraca; alcançou-se uma correlação positiva, significativa ( $\rho$  de Sperrman=0,416;  $p<0,01$ ) e de magnitude moderada no sexo masculino e uma correlação positiva, significativa ( $\rho$  de Spearman=0,279;  $p<0,01$ ) e fraca no sexo feminino, evidenciando-se uma correlação entre satisfação com a vida e satisfação corporal maior no sexo masculino. Considera-se que a resolução adquirida na presente pesquisa foi de grande valia para o entendimento do quanto o nível de satisfação, tanto da vida quanto corporal, influenciam e estão presentes no meio pessoal e social.

**Palavras-chave:** Bem estar, Satisfação com a vida, Satisfação Corporal.

### INTRODUÇÃO

A ideia de uma bela imagem pessoal proporciona vantagens nas relações humanas, como é fundamento por Souza e Held (2011). De acordo com Laus (2012) os assuntos que tratam da imagem corporal e dos níveis de satisfação que se tem para com ela estão tomando uma dimensão elevada, por isso estão sendo desenvolvidos diversos métodos para estudar a presente temática.

Atitudes de diversas ordens são tomadas dentro da sociedade para investirmos em aspectos que nos trarão um bem estar futuro, como por exemplo, a importância da boa aparência nos dias atuais tem se tornado fundamental, “estética como conforto psicológico, e esta mesma estética e seus mais diversos conceitos em relação à Moda” (SOUZA; HELD, 2011, p.2), desta forma o individuo acaba por se tornar um produto dos padrões de beleza na tentativa de aumentar a segurança em si mesmo, fornecendo um possível conforto psicológico e emocional e a garantia de êxito na relação com a sociedade, ou seja, uma sensação de satisfação com a vida.

Tomando como base esse contexto, a questão é: quanto os estudantes universitários relacionam a satisfação corporal a sua satisfação com a vida? Buscou-se analisar a possível correlação existente entre a satisfação com a vida e a satisfação corporal, e por que vertentes estas correlações percorrem, os níveis de busca destes padrões físicos, e como eles atuam de forma diferenciada em homens e mulheres, todos esses construtos fundamentados e conceituados em diversos materiais científicos na área da psicologia e especificadamente na ênfase da satisfação. Por este motivo, é de grande valia para a Psicologia estudos que abordem esta temática, principalmente porque de acordo com Cardozo e Rosset (2009), tende a haver uma possibilidade de um produto de moda atribuído aos padrões de beleza e aos modelos de imagem corporal, aumentar a satisfação e a segurança do individuo perante a identificação com os demais membros da sociedade.

A satisfação com a vida é um dos componentes da cognição que é muito mais abrangente do que apenas um construto, pois diz respeito ao bem-estar subjetivo. Para que se tenha uma melhor compreensão sobre o conceito de ‘satisfação com a vida’ é necessário que se tenha a base do que seja o ‘bem-estar’ propriamente dito, nele existem duas perspectivas: uma que engloba as dimensões de afeto e satisfação com a vida (bem-estar subjetivo) e a outra que integra os conceitos de autonomia e propósitos de vida (bem-estar psicológico) (VIEIRA, 2013).

Sobre a ótica destas duas vertentes faz-se o conceito de satisfação com a vida, porem levando em consideração a subjetividade de cada um, esta satisfação não pode simplesmente ser enquadrada, como uma receita de como alcançá-la, pois depende de que olhar cada indivíduo tem acerca das situações cotidianas. “a satisfação com a vida pode ser entendida como o julgamento que os indivíduos fazem em relação à qualidade de sua própria vida com base nos seus próprios critérios.” (PAVOT; DIENER, 1993 apud VIEIRA, 2013, p.29).

Em uma das bases mais bem conceituadas e aceitas na área da psicologia e em diversas áreas que tratam sobre satisfação, encontra-se a teoria da pirâmide de Maslow, que

resumindo num conceito básico trazido por Hesketh e Costa (1980), é uma teoria que enquadra as necessidades humanas num sistema hierárquico, de modo que as necessidades fisiológicas, por exemplo, são mais fortes e mais básicas, enquanto que a auto-realização e a satisfação estariam no topo da hierarquia. Deste modo, a satisfação com a vida se enquadra no contexto da auto realização, sendo assim, estando no topo da pirâmide. Necessidades do topo da pirâmide são as mais almejadas, e quando as demais necessidades abaixo vão sendo supridas, vai se ‘tomando um impulso’ movido pela motivação de chegar ao topo.

As vertentes que foram estudadas no presente trabalho tiveram como público amostral os estudantes universitários, pois como segundo a seguinte afirmação “é um período da vida caracterizado por inúmeras mudanças, quer a nível físico, quer a nível psicológico” (BICA et al., 2011, p. 118), e também por em sua grande parte estarem atravessando a juventude ou a adolescência, e sendo esta uma fase de auto-afirmação e de construção da auto-imagem, ou seja, reformulação e conceitos e julgamentos mais independentes, além de ser uma fase que está bastante ligada a estereótipos, como afirma Ozella (2002, apud TODOROV; MOREIRA, 2005), que é justamente este ponto que pode foi averiguado para se encontrar uma relação com a auto percepção corporal e o bem estar.

De acordo com Cardozo e Rosset (2009) a importância da boa aparência nos dias atuais tem tomado uma estima além do que se era percebido tempos atrás. As pessoas se sentem cada vez mais determinadas a atingirem auges de sua satisfação corporal, são motivadas a esta auto-realização. Ou seja, especificamente com a imagem corporal torna-se o motivo, a causa que reveste e dá uma forma, dá imagem aos aspectos internos de cada um, a subjetividade, que pode fazê-lo chegar a satisfação com a vida, ao ‘topo da pirâmide’.

A imagem corporal “pode ser definida como as percepções, pensamentos e sentimentos de uma pessoa a respeito de seu próprio corpo” (GROGAN, 2008, p.3 apud LAUS, 2012, p, 17). Em seguida sobre satisfação corporal “como componente da imagem corporal, a satisfação/insatisfação corporal está relacionada com as atitudes e avaliações que as pessoas fazem acerca de seus próprios corpos” (PRONK, 2010, p.32)

A partir disto é possível compreender como os padrões de beleza agem no indivíduo, podendo modificar de alguma forma a estrutura emocional e psicológica do mesmo, a fim de conseguir alcançar sua satisfação corporal. “A sociedade impõe um corpo padrão cotidianamente, pois é nele e por ele que as pessoas sentem, desejam, agem e criam” (VILAÇA; GÓES, 1998 apud FLORIANI et al., 2010, p.2).

Para isto, segundo Souza e Held (2011), os indivíduos encontram-se na pretensão de redefinir seus corpos, pois se vêm numa constante insatisfação com os mesmos. Estes

mesmos autores se referem as vestimentas como uma ‘segunda pele’, que sofrem as exigências inconstantes das tendências da moda.

Existem diversos fatores que podem influenciar na satisfação corporal, como por exemplo, a mídia. “Estímulos da moda, publicidade, televisão, novelas e cinema têm suas mensagens baseadas em padrões de beleza idealizados.” (CARDOZO; ROSSET, 2009, p.4). A mídia é portadora de inúmeros instrumentos cujo alguns deles foram citados acima, estes instrumentos exercem um poder considerável na influencia das escolhas dos indivíduos.

Pelos conceitos trazidos pelos autores acima, a mídia não parece um fator contribuinte para o equilíbrio psicológico e emocional de quem se deixa influenciar pela mesma, principalmente porque, também como visto acima, ela é um colaborador voraz do que diz respeito ao poder influenciador. Convergindo com esses conceitos tem-se que “A pressão externa, através da mídia e dos padrões de beleza, acaba mobilizando o individuo em sua percepção de si.” (BORBA; THIVES, 2011, p.2).

Uma das justificativas possíveis para esclarecer a atitude de se acarretar possíveis prejuízos a si mesmo no contexto corporal, é a facilidade que isso pode trazer num momento de interação social, pois, de acordo com Guerreiro (2011), estando adequadamente vestido de acordo com o solicitado, está apto a desenvolver seu papel social. Outro fator inquietante existente quando se diz respeito aos padrões de beleza é o nível de importância que as pessoas dão a estes padrões, pois, de acordo com Cardozo e Rosset (2009), se a oferta de imagens é grande e vem crescendo gradativamente, é porque a busca também é tamanha.

O excesso em relação a esta busca, segundo Alves (2009), pode ser prejudicial, tendo em vista que a medida que as pessoas almejam atingir a constante satisfação com a imagem do corpo, ou seja, condizer com os ideais estéticos do meio em que pertencem, recorrem a dietas (por vezes abusivas), exercícios físicos exagerados, medicamentos, entre outros.

Fica evidente a real necessidade de ser aceito no meio social, seja macro ou micro, e forma mais fácil de obter êxito nessa aceitação se dá pela aparência. “percebe-se a ligação direta com a confiança no seu potencial de ser a fazer aquilo que é esperado dentro de um grupo social.” (FLORIANI et al., 2010, p.3). A aceitação pelo meio em que se vive tem relação direta com a autoconfiança e a percepção de si mesmo.

Outro fator inquietante existente quando se diz respeito aos padrões de beleza é o nível importância que as pessoas dão a estes padrões, é refletir na questão: até que ponto o indivíduo é capaz de chegar para se adequar aos padrões de beleza? Pois se a oferta de imagens e de formatos é grande e cresce gradativamente, é porque a busca também é tamanha.

“Devido à preocupação excessiva com a estética do corpo, homens e mulheres sem perceber se autodestroem.” (CARDOZO; ROSSET, 2009, p.1).

Esta afirmação se confirma quando são expostos casos recentes de jovens que verdadeiramente ferem seus corpos com cirurgias plásticas ‘desnecessárias’, desenvolvem excessivamente seus músculos a fim de serem fisiculturistas, morrem lentamente de uma anorexia, ou abruptamente numa câmara de bronzeamento artificial... Todos esses exemplos são reais e de fato já ocorreram e foram expostos nos jornais e televisores, tudo isso para adquirir reconhecimento.

“Por meio da estética inserida no contexto da moda, as pessoas passaram a transmitir algo ou aquilo que gostariam de ser ou que pretendem ser, uma vez que esta ação está ligada ao conforto psicológico, no que diz respeito à satisfação de reconhecimento.” (SOUZA; HELD, 2011, p.5).

Para justificar esta afirmação, tem-se que “a obsessão em cultivar o corpo a Psicologia Corporal nos traz como desconexão entre mente e corpo e distorção da imagem corporal.” (CARDOZO; ROSSET, 2009, p.2).

Desta forma, é possível perceber o quanto os referenciais teóricos convergem nos assuntos que abordam a temática da satisfação com a vida e da satisfação corporal.

## **METODOLOGIA**

Foi efetuada uma pesquisa de campo descritiva, quantitativa e de delineamento correlacional que verificou se o nível de satisfação com a vida e o nível de satisfação corporal associam-se de forma natural, dando sugestão da ordem em que os fenômenos ocorrem.

A pesquisa foi realizada no Centro Universitário de João Pessoa. A técnica de escolha da amostra foi a não probabilística por cotas. Consistiu em estudantes maiores de 18 anos, dividido em dois grupos, masculino e feminino, ambos com a mesma quantidade de sujeitos, totalizando assim de 200 estudantes.

Foram utilizados três instrumentos: um questionário sociodemográfico e dois questionários específicos, a Escala de Satisfação com a Vida (ESV) e a Escala Situacional de Satisfação Corporal.

Após a aprovação do comitê de ética foi iniciada a coleta dos dados. Os pesquisadores abordaram os estudantes por todo o campus do UNIPE, de todos os turnos, que cursam Direito, Design de Moda, Educação Física e Engenharia Civil. Os questionários foram respondidos individualmente. Os dados coletados por meio do questionário sócio demográfico

e das questões fechadas foram processados por meio do pacote estatístico SPSS em sua versão 20.0, utilizando estatística descritiva e inferencial.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta 200 estudantes, sendo 82 homens (41%) e 118 mulheres (59%). Quanto ao estado civil, 171 (85,8%) dos participantes são solteiros, 22 são casados (11%), 6 conviventes (3%) e apenas 1 viúvo (0,5%). Com relação as idades, obteve a mínima de 18 anos e a máxima de 63 anos, tendo a média de 21,97 anos e a mediana corresponde a 20. Dentre os estudantes que preencheram os questionários, 55 pertencem ao curso de Direito (16,5%), 54 cursam Educação Física (27%), no curso de Engenharia Civil tiveram 50 estudantes (25%) e 43 no curso de Design de Moda (21%).

Mediante os resultados adquiridos através da Escala de Satisfação com a Vida, observou-se que os dados não obtiveram uma distribuição normal, correspondendo a um resultado acima da média ( $M=5,01$ ;  $DP=1,185$ ), correspondendo ao item 5 “concordo ligeiramente”.

De acordo com os resultados evidenciados pela ESSC e seus fatores, obteve-se uma distribuição normal dos dados, estes se encontraram exatamente dentro da média ( $M=3,31$ ;  $DP=0,639$ ), equivalente ao item 3 da escala “nem concordo, nem discordo”.

Pelo fato dos resultados da ESV não apresentarem uma distribuição normal, fez-se necessário o uso de um teste não paramétrico, neste caso foi utilizado o teste  $\rho$  de Spearman. Por meio da correlação feita entre os resultados da ESV e da ESSC, foi evidenciada uma correlação positiva, significativa ( $\rho$  de Sperrman= $0,326$ ;  $p<0,01$ ) e de magnitude fraca.

Também foi realizada a correlação entre a ESV e a ESSC distinguindo os resultados dos homens e das mulheres com o intuito de correlaciona-nos e compará-los. Para este fim, foi utilizado o teste não paramétrico  $\rho$  de Spearman, alcançando uma correlação positiva, significativa ( $\rho$  de Sperrman= $0,416$ ;  $p<0,01$ ) e de magnitude moderada no sexo masculino. Enquanto que no sexo feminino a correlação foi positiva, significativa ( $\rho$  de Spearman= $0,279$ ;  $p<0,01$ ) e fraca. Observando-se desta forma que a correlação entre satisfação com a vida e satisfação corporal é mais evidente do sexo masculino.

A hipótese pontuada anteriormente que afirma que o nível se satisfação com a vida tem correlação com o nível de satisfação corporal, encontra-se em concordância com os resultados obtidos na pesquisa, tendo em vista que foi evidenciada uma correlação significativa e positiva entres os dois construtos. Assim sendo, Borba e Thives (2011),

afirmam que a satisfação com o corpo e a auto percepção do mesmo tem intensa influência sobre a autoestima e o bem estar, ou seja, a satisfação com a vida.

Pela correlação ter se mostrado positiva, também é possível confirmar que quando maior nível de satisfação com a vida, maior o nível de satisfação corporal, considerando a possibilidade já citada no decorrer do estudo, de que uma satisfação pode levar a outra, assim como a diminuição do nível de uma delas, está sujeito o declínio da outra. Em convergência com a fala de Borba e Thives (2011), e reafirmando os dados da pesquisa, Cardozo e Rosset (2009) trazem o conceito que a preocupação excessiva com a aparência e o ato de cultuar o próprio corpo exageradamente podem ser sintomatologias de quem almeja um bem-estar psicológico e uma maior satisfação com a vida, logo, quando essas ânsias não são atendidas podem decorrentes de uma insatisfação com a estética pessoal.

Em contrapartida, a hipótese que previa que a correlação entre a satisfação com a vida e a satisfação corporal é mais intensa em mulheres não foi confirmada. Haja vista que a magnitude da correlação no sexo masculino se deu moderada e no sexo feminino mostrou-se fraca. Justificando estes dados, Carvalho (2010) afirma que nos dias atuais tem se intensificando a busca do homem nos cuidados estéticos, assim como existem dados que mostram que o ‘novo homem’ pode ser até mais vaidoso que as mulheres.

## CONCLUSÕES

Os resultados obtidos através da pesquisa foram satisfatórios no que diz respeito ao cumprimento dos objetivos estabelecidos previamente, oportunizando uma proveitosa discussão por cima das hipóteses que antes haviam sido pontuadas, intercalando os dados adquiridos e a conceituação teórica.

Além de que foi de suma contribuição para os pesquisadores enquanto experiência prática no campo da pesquisa, tanto quanto para a comunidade acadêmica, tendo em vista que o presente trabalho favoreceu informações relevantes que podem proporcionar novos conhecimentos em diversos campos de estudo.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Dina et al. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, Vila Real, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.

BICA, Isabel et al. Percepção e Satisfação Corporal em Adolescentes e a Relação com a sua Saúde Oral. **Millenium**, v.40, p.115-131. 2001.

BORBA, Tamila J.; THIVES, Fabiana Marin. **Uma reflexão sobre a influência da estética na auto estima, auto-motivação e bem estar do ser humano.** 2011. 21 f. TCC (Graduação) - Curso de Cosmetologia e Estética, Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, 2011.

CARDOZO, Aline; ROSSET, Janine. Estética, saúde e bem estar: o que está causando um vazio na vida do ser humano? In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Xvi, IX, 2009. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009.

CARVALHO, Jackeline Dias Rodrigues de. **VAIDADE MASCULINA:** um estudo sobre a mudança de hábitos do homem contemporâneo. 2010. 56 f. Monografia (Especialização) - Curso de Comunicação Social, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2010.

FLORIANI, Flavia Monique; MARCANTE, Márgara Dayana da Silva; BRAGGIO, Laércio Antônio. **Auto-estima e auto-imagem:** A relação com a estética. 2010. 15 f. TCC (Graduação) - Curso de Cosmetologia e Estética, Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, 2010.

GUERREIRO, Dina Patrícia das Neves Vieira. **Necessidade Psicológica de Auto-Estima/Auto-Crítica:** Relação com Bem-Estar e Distress Psicológico. 2011. 114 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2011.

HESKETH, José Luiz; COSTA, Maria T. P. M.. Construção de um instrumento para medida de satisfação no trabalho. **Revista de Administração de Empresas,** São Paulo, v. 20, n. 3, p.59-68, jul/set. 1980.

LAUS, Maria Fernanda. **Influência do padrão de beleza veiculado pela mídia na satisfação corporal e escolha alimentar de adultos.** 2012. 121 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Departamento de Psicologia, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2012.

PRONK, Sandra Lucena dos Santos. **Correlatos da Imagem Corporal:** Uma explicação pautada na Auto-imagem e nos valores humanos. 2010. 127 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Departamento de Psicologia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

SOUZA, Talita; HELD, Maria Silvia Barros de. **A Estética como Conforto Psicológico na Moda.** 2011. 9 f. Monografia (Especialização) - Curso de Têxtil e Moda, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O Conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva,** São Paulo, v. 7, n. 1, p.119-132, 2005.

VIEIRA, Tiago Paupério Ferreira. **Desporto, estilos de vida e satisfação com a vida dos adolescentes.** 2013. 178 f. Tese (Doutorado) - Curso de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2013.