

## A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE INDIVÍDUOS À LUZ DA PSICOLOGIA POSITIVA

### BODY SELF-PERCEPTION ON INDIVIDUALS IN THE LIGHT OF POSITIVE PSYCHOLOGY

### PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE LOS INDIVÍDUOS A LA LUZ DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

**Karen Cristiane Caputi Leite<sup>1</sup>**

**RESUMO:** Esse artigo buscou fazer uma revisão de literatura sobre o tema a percepção da imagem corporal de indivíduos à luz da psicologia positiva. O método adotado na formulação deste trabalho, encontra-se em concordância com a proposta de estudo, adequado por meio dos objetivos a serem alcançados. O desenvolvimento da ciência tem como base o alcance de resultados que permite validar hipóteses sobre determinado acontecimento ou fato, presente em nossas vidas, ou não. Assim, o objetivo geral deste trabalho, busca apresentar a percepção da imagem corporal de indivíduos à luz da psicologia positiva. Os objetivos específicos pretendem apresentar e definir a psicologia positiva, bem como destacar os conceitos sobre a imagem corporal, conceituar e definir a perda de peso, e por fim, apresentar a influência da psicologia positiva na perda de peso. Por fim, este artigo deixa o tema em aberto, propondo que no futuro se realize uma nova pesquisa, com a finalidade de contextualizar os temas aqui abordados. Juntamente com esta nova pesquisa, sugere-se a realização de um estudo de caso, para o qual propõe-se uma análise de campo de como a psicologia positiva influencia as pessoas em sua busca pelo peso ideal.

573

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Perda de peso. Psicologia positiva.

**ABSTRACT:** This article sought to review the literature about the perception of the body image of individuals in the light of positive psychology. The method adopted in the formulation of this work agrees with the study proposal, which is adequate due to the objectives to be achieved. The development of science is based on the achievement of results that allow us to validate hypotheses about a certain event or fact, present in our lives or not. Thus, the general objective of this work, seeks to present the perception of the body image of individuals in the light of positive psychology. The specific objectives seek to present and define positive psychology, as well as highlight concepts about body image, conceptualize and define weight loss, and finally, present the influence of positive psychology on weight loss. Finally, the present work leaves the theme open, proposing that in the future new research be carried out, in order to contextualize the themes addressed here. Along with this new research, it is suggested to carry out a case study, for which a field analysis of how positive psychology influences people in their search for the ideal weight is proposed.

**Keywords:** Body image. Weight loss. Positive Psychology.

<sup>1</sup> Fisioterapeuta. Psicanalista. Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Paulínia (UNIFACP). E-mail: karencaputi@gmail.com.

**RESUMEN:** Este artículo buscó revisar la literatura sobre el tema de la percepción de la imagen corporal de los individuos a la luz de la psicología positiva. El método adoptado en la formulación de este trabajo es acorde con la propuesta de estudio, adecuado a los objetivos a alcanzar. El desarrollo de la ciencia se basa en la consecución de resultados que nos permitan validar hipótesis sobre un determinado evento o hecho, presente o no en nuestra vida. Así, el objetivo general de este trabajo busca presentar la percepción de la imagen corporal de los individuos a la luz de la psicología positiva. Los objetivos específicos pretenden presentar y definir la psicología positiva, así como resaltar los conceptos sobre imagen corporal, conceptualizar y definir la pérdida de peso y, finalmente, presentar la influencia de la psicología positiva en la pérdida de peso. Finalmente, este artículo deja abierto el tema, proponiendo que en el futuro se realice una nueva investigación, con el fin de contextualizar los temas aquí abordados. Junto a esta nueva investigación, se sugiere realizar un estudio de caso, para lo cual se propone un análisis de campo de cómo la psicología positiva influye en las personas en su búsqueda del peso ideal.

**Palabras clave:** Imagen corporal. Percepción. Psicología positiva.

## 1. INTRODUÇÃO

Há mais de um século pesquisas vêm sendo desenvolvidas para compreender a imagem corporal que os indivíduos têm de si. A imagem corporal é uma representação mental que abrange todas as formas em como a pessoa acredita e conceitua seu próprio corpo. De acordo com Schilder (1999), a imagem corporal é uma figura mental formada acerca do tamanho, aparência e forma do próprio corpo, fundamento que terá impacto na autopercepção.

A preocupação com a aparência é comum na sociedade contemporânea. Um modelo ideal de corpo tem sido apresentado e privilegiado tal como corpos magros e musculosos como forma de beleza e atratividade. No entanto, o sobrepeso passou a ser um estigma e alvo de discriminação considerado como preguiça, falta de disciplina e desmotivação (NEIGHBORS; SOBAL, 2007).

Para que este objetivo de corpo ideal seja alcançado, inúmeras formas de emagrecimento e estética são apresentadas como sinônimo de beleza para os indivíduos. Embora os padrões de beleza tenham mudado ao longo do tempo, os modelos atuais passam as ser universais. A beleza é algo que chama a atenção desde os seus primórdios, para isso defini-la vai além do valor de cada indivíduo, por isso o autor Ferreira (2000), refere-se à beleza como uma qualidade de algo que é agradável aos sentidos.

O número de obesos e indivíduos com transtornos alimentares vem aumentando significativamente ao longo dos anos (SCHWARTZ, 2004). Em consequência da insatisfação corporal, muitos indivíduos que não se enquadram em um padrão estético específico podem vir a

apresentar diversos danos negativos em alguns aspectos de suas vidas; como questões físicas, cognitivas, problemas de baixa autoestima e comportamento alimentar.

Desta maneira, a proposta deste presente estudo propõe responder em que medida a Psicologia Positiva pode influenciar as pessoas na percepção de sua imagem corporal durante o processo de emagrecimento.

Para tal, o objetivo geral deste trabalho intenciona apresentar a percepção da imagem corporal de indivíduos à luz da Psicologia Positiva. Os objetivos específicos propõem apresentar e definir a Psicologia Positiva, bem como destacar os conceitos sobre a imagem corporal, perda de peso, e por fim, apresentar a influência da Psicologia Positiva no processo de emagrecimento.

Desta maneira, tendo em vista a busca excessiva pelo corpo ideal concebido pela sociedade contemporânea, há uma prevalência cada vez maior de indivíduos insatisfeitos com a imagem de si. Este trabalho planeja examinar, exibir e levantar questões relacionadas à imagem corporal de indivíduos em processo de emagrecimento influenciadas por padrões estéticos de beleza.

Além disso, tem a intenção de produzir conhecimento multidisciplinar e atual, visto que discutir este tema é refletir, conhecer e contribuir para uma melhor compreensão do fenômeno, pois entende-se que este é um fator de risco para a obesidade e transtornos alimentares, atingindo desde a puberdade ao envelhecimento.

## 2. MÉTODOS

A metodologia adotada na formulação do artigo foi baseada em pesquisas bibliográficas, sendo realizadas consultas em livros, revistas, pesquisa de manuais, tratados e artigos referente a temática que tenham sido publicados bases de dados *Scientific Electronic Library online (Scielo)* e Google Acadêmico.

## 3. REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1 Imagem Corporal

A imagem corporal é a percepção de uma pessoa sobre a estética ou atratividade sexual de seu próprio corpo. Envolve como uma pessoa se vê, em comparação com os padrões que foram definidos pela sociedade. O neurologista austríaco e psicanalista Paul Schilder, cunhou a expressão imagem corporal em seu livro “A imagem e aparência do corpo humano” (1999). A sociedade humana sempre atribuiu grande valor à beleza do corpo humano, mas a percepção que

uma pessoa tem de seu próprio corpo pode não corresponder aos padrões da sociedade (SCHILDER, 1999).

O conceito de imagem corporal é usado em várias disciplinas, incluindo psicologia, medicina, psiquiatria, psicanálise, filosofia, estudos culturais e feministas; a mídia também costuma usar o termo. Entre essas disciplinas e meios de comunicação, não há uma definição consensual, mas a imagem corporal pode ser expressa como a forma como as pessoas se veem no espelho ou em suas mentes. Ele incorpora as memórias, experiências, suposições e comparações da própria aparência e atitudes gerais em relação à altura, forma e peso da pessoa. A impressão individual de seu corpo também é assumida ser um produto de ideais cultivados por vários ideais sociais e culturais (YOUNG, 2008).

As questões que envolvem a imagem corporal podem ser examinadas através da negatividade do corpo e através da positividade do corpo. Imagem corporal negativa consiste em uma visão desorientada da forma de alguém; por meio do qual alguém pode sentir-se autoconsciente ou sentir-se envergonhado, e assumir que os outros são mais atraentes (THOMPSON, 2006).

Além de ter baixa autoestima, os pacientes geralmente se fixam em alterar suas aparências físicas. O comportamento a longo prazo pode, portanto, potencialmente levar a maiores riscos de distúrbios alimentares, isolamento e doenças mentais. Ter uma imagem corporal negativa pode levar a uma doença mental mais séria, como distúrbio dismórfico corporal: "Transtorno dismórfico corporal (TDC), ocasionalmente ainda chamado de dismorfofobia, é um transtorno mental caracterizado pela ideia obsessiva de que algum aspecto da própria parte ou aparência do corpo é gravemente defeituoso e merece medidas excepcionais para ocultar ou corrigir sua parte dismórfica em sua pessoa. A imagem corporal positiva, por outro lado, é descrita como uma percepção clara e verdadeira da figura de alguém. Além de celebrar e apreciar o corpo, também requer a compreensão de que a aparência de um indivíduo não reflete seu caráter ou autoestima (BECK, 2007).

Um relatório de 2007 da American Psychological Association descobriu que uma sexualização de meninas e mulheres em toda a cultura estava contribuindo para o aumento da ansiedade feminina associada à imagem corporal. Um relatório do Comitê Permanente do Senado do governo australiano sobre a sexualização de crianças na mídia relatou resultados semelhantes associados à imagem corporal. Entretanto, outros acadêmicos expressaram preocupação de que essas alegações não sejam baseadas em dados sólidos (YOUNG, 2008).

A imagem corporal pode ter uma ampla gama de efeitos psicológicos e efeitos físicos. Ao longo da história, tem sido extremamente difícil para as pessoas viverem de acordo com os padrões da sociedade e com o que acreditam ser o corpo ideal. Muitos fatores contribuem para a imagem corporal de uma pessoa; alguns deles incluem: dinâmica familiar, doença mental, predisposições biológicas e causas ambientais para obesidade ou desnutrição, e expectativas culturais (por exemplo, mídia e política). As pessoas que estão abaixo do peso ou com excesso de peso podem ter má imagem corporal (SCAGLIUSI; POLACOW; CORDÁS; COELHO; ALVARENGA; PHILLIPI; LANCHI, 2005).

No entanto, quando as pessoas são constantemente informadas e mostram o apelo estético da perda de peso e são advertidas sobre os riscos da obesidade, aqueles que estão normais ou acima do peso na escala do IMC têm maiores riscos de má imagem corporal. Isso é algo que pode levar a uma mudança na imagem corporal de uma pessoa (SCHILDER, 1999).

Muitas vezes, as pessoas que têm uma imagem corporal baixa tentam alterar seus corpos de alguma forma, por exemplo, fazendo dieta ou fazendo cirurgias estéticas. "Esperava-se que as mulheres se sentissem piores com seus corpos depois de ver modelos ultrafinos, em comparação a nenhum modelo se eles internalizaram o ideal fino, replicando assim as descobertas anteriores" (BECK, 2007).

### 3.2 Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é o estudo da "boa vida", ou os aspectos positivos da experiência humana que tornam a vida digna de ser vivida. Como arte, concentra-se no bem-estar individual e social (PETERSON, 2008).

A Psicologia Positiva começou como um domínio da psicologia em 1998, quando Martin Seligman a escolheu como tema para seu mandato como presidente da Associação Americana de Psicologia (HOWELL & HILL, 2009). É uma reação contra a psicanálise e o behaviorismo, que se concentraram na "doença mental", enfatizando o comportamento desadaptativo e o pensamento negativo. Ele se baseia ainda mais no movimento humanístico, que incentivou a ênfase na felicidade, bem-estar e positividade, criando assim a base para o que hoje é conhecido como psicologia positiva (DUNN, AKNIN & NORTON, 2008).

Psicólogos positivos sugeriram várias maneiras pelas quais a felicidade individual pode ser promovida. Os laços sociais com um cônjuge, família, amigos e redes mais amplas através do trabalho, clubes ou organizações sociais são de particular importância, enquanto o exercício

físico e a prática da meditação também podem contribuir para a felicidade. A felicidade pode aumentar com o aumento da receita financeira, embora possa atingir o platô ou até cair quando não houver ganhos adicionais (JENKINSON et al., 2013).

A Psicologia Positiva preocupa-se com a eudaimonia, "a boa vida" ou florescente, vivendo de acordo com o que tem maior valor na vida - os fatores que mais contribuem para uma vida bem-vivida e gratificante. Embora não tenham uma definição estrita da vida boa, os psicólogos positivos concordam que é preciso viver uma vida feliz, comprometida e significativa para experimentar "a vida boa". Martin Seligman se referiu a "a boa vida" como "usar suas forças de assinatura todos os dias para produzir felicidade autêntica e gratificação abundante" (LAYOUS, NELSON, OBERLE, SCHONERT-REICHL e LYUBOMIRSKY, 2012).

A Psicologia Positiva complementa, sem a intenção de substituir ou ignorar, as áreas tradicionais da psicologia. Ao enfatizar o estudo do desenvolvimento humano positivo, esse campo ajuda a equilibrar outras abordagens que se concentram na desordem e que podem produzir apenas um entendimento limitado. A Psicologia Positiva também colocou uma ênfase significativa na promoção da auto-estima e auto-imagem positivas, embora psicólogos positivos com uma tendência menos humanista tenham menos probabilidade de se concentrar tão intensamente no assunto (FOWLER & CHRISTAKIS, 2008)

A premissa básica da Psicologia Positiva é que os seres humanos são frequentemente atraídos pelo futuro mais do que movidos pelo passado. Uma mudança na nossa orientação para o tempo pode afetar drasticamente a maneira como pensamos sobre a natureza da felicidade. Seligman identificou outros objetivos possíveis: famílias e escolas que permitem o crescimento das crianças, locais de trabalho que buscam satisfação e alta produtividade e ensinam outras pessoas sobre psicologia positiva (SCOTT & BARNES, 2011);

Aqueles que praticam Psicologia Positiva buscam intervenções psicológicas que promovem atitudes positivas em relação às experiências subjetivas, traços individuais e eventos da vida (SELIGMAN, STEEN, PARK, & PETERSON, 2005). O objetivo é minimizar os pensamentos patológicos que podem surgir em uma mentalidade sem esperança e, em vez disso, desenvolver um senso de otimismo em relação à vida. Psicólogos positivos buscam incentivar a aceitação do passado, a empolgação e o otimismo sobre as experiências futuras e uma sensação de satisfação e bem-estar no presente. Os conceitos relacionados a essa abordagem são felicidade, bem-estar, qualidade de vida, o contentamento, e vida significativa (BARRAZA & ZAK, 2009).

A coisa mais importante a entender sobre a psicologia positiva é que ela é de fato ciência - é um subcampo da psicologia e, embora às vezes seja ridicularizada como uma "ciência branda" ou uma "pseudociência", ainda é baseada no método científico de avaliar teorias com base nas evidências. Como o professor da Universidade de Michigan e lenda da psicologia positiva Christopher Peterson colocou:

[...] a psicologia positiva não deve ser confundida com autoajuda não testada, afirmação sem pés ou religião secular - não importa o quão bom isso possa nos fazer sentir. A psicologia positiva não é uma versão reciclada do poder do pensamento positivo nem uma sequência de O Segredo.” (PETERSON, 2008)

Peterson continua descrevendo as teorias e conceitos que resultaram da pesquisa até o momento (até 2008, pelo menos):

- Na maioria das vezes, a maioria das pessoas é feliz;
- A felicidade é uma das causas das coisas boas da vida e também promove mais felicidade;
- A maioria das pessoas é bastante resiliente;
- Felicidade, força de caráter e boas relações sociais atuam como amortecedores contra decepções e contratempos;
- Crises revelam caráter;
- Outras pessoas são importantes (em termos do que faz a vida valer a pena);
- A religião importa (e / ou espiritualidade);
- O trabalho também é importante em termos de tornar a vida digna de ser vivida, desde que se esteja engajado e dela se extrair sentido e propósito;
- O dinheiro tem retornos decrescentes da felicidade depois de um certo ponto, mas se pode comprar um pouco de felicidade gastando dinheiro com outras pessoas;
- A eudaimonia (bem-estar, forma mais profunda de satisfação que a felicidade) é mais importante que o hedonismo (foco exclusivo no prazer e nas emoções positivas) para viver a vida boa;
- O "coração" importa mais que a "cabeça", significando que coisas como empatia e compaixão são tão importantes quanto o pensamento crítico;
- Quase todos os bons dias têm três coisas em comum: senso de autonomia, competência e conexão com os outros;
- A boa vida pode ser ensinada.

O termo Psicologia Positiva remonta pelo menos a 1954, quando a primeira edição de Motivação e personalidade de Maslow foi publicada com um capítulo final intitulado "Rumo a uma psicologia positiva". Na segunda edição (1970), ele removeu esse capítulo, dizendo no prefácio que "uma psicologia positiva está ao menos disponível hoje, embora não muito amplamente".

Há indícios de que os psicólogos desde os anos 50 têm se concentrado cada vez mais na promoção da saúde mental, em vez de apenas no tratamento de doenças mentais. Desde o início da psicologia, o campo abordou a experiência humana usando o "Modelo de Doenças", estudando e identificando especificamente a disfunção de um indivíduo (DUNN, AKNIN & NORTON, 2008).

A Psicologia Positiva começou como uma nova área da psicologia em 1998, quando Martin Seligman a escolheu como tema para seu mandato como presidente da American Psychological Association. Na primeira frase de seu livro *Felicidade autêntica*, Seligman afirmou: "durante o último meio século, a psicologia foi consumida com apenas um único tópico - doença mental", expandindo os comentários de Maslow. Ele pediu aos psicólogos que continuassem as missões anteriores da psicologia, alimentando talentos e melhorando a vida normal (JENKINSON et al., 2013).

A primeira cúpula da Psicologia Positiva ocorreu em 1999. A Primeira Conferência Internacional sobre Psicologia Positiva ocorreu em 2002. Mais atenção foi dada ao público em geral em 2006, quando, usando a mesma estrutura, um curso na Universidade de Harvard se tornou particularmente popular. Em junho de 2009, o Primeiro Congresso Mundial de Psicologia Positiva ocorreu na Universidade da Pensilvânia (LAYOUS, NELSON, OBERLE, SCHONERT-REICHL e LYUBOMIRSKY, 2012).

A Associação Internacional de Psicologia Positiva (IPPA) é uma associação recentemente estabelecida que se expandiu para milhares de membros de 80 países diferentes. As missões do IPPA incluem: (1) "aprofundar a ciência da psicologia positiva em todo o mundo e garantir que o campo continue apoiado nessa ciência" (2) "trabalhar para a aplicação eficaz e responsável da psicologia positiva em diversas áreas, como psicologia organizacional, aconselhamento e psicologia clínica, negócios, saúde, educação e treinamento ", (3) "fomentar a educação e o treinamento em campo " (FOWLER & CHRISTAKIS, 2008).

Hoje, o campo da Psicologia Positiva é o mais avançado nos Estados Unidos e na Europa Ocidental. Embora a Psicologia Positiva ofereça uma nova abordagem para o estudo de emoções e comportamentos positivos, as idéias, teorias, pesquisas e motivação para estudar o lado positivo do comportamento humano são tão antigas quanto a humanidade (SCOTT & BARNES, 2011).

Vários psicólogos humanistas, principalmente Abraham Maslow, Carl Rogers e Erich Fromm, desenvolveram teorias e práticas relacionadas à felicidade e ao florescimento humano.

Mais recentemente, psicólogos positivos encontraram apoio empírico para as teorias humanísticas do florescimento. Além disso, a psicologia positiva avançou em várias direções novas (BARRAZA & ZAK, 2009).

Em 1984, Diener publicou seu modelo tripartido de bem-estar subjetivo, postulando "três componentes distintos, mas frequentemente relacionados, do bem-estar: afeto positivo frequente, afeto negativo infrequente e avaliações cognitivas como a satisfação com a vida ". Nesse modelo, fatores cognitivos, afetivos e contextuais contribuem para o bem-estar subjetivo. Segundo Diener e Suh, o bem-estar subjetivo é "... baseado na idéia de que é importante como cada pessoa pensa e se sente sobre sua vida" (SELIGMAN, STEEN, PARK, & PETERSON, 2005).

O Modelo de Seis Fatores de Bem-Estar Psicológico de Carol Ryff foi publicado inicialmente em 1989 e testes adicionais de seus fatores foram publicados em 1995. Postula seis fatores essenciais para o bem-estar, a saber: autoaceitação, crescimento pessoal, objetivo em vida, domínio ambiental, autonomia e relações positivas com os outros (HOWELL & HILL, 2009).

Segundo Corey Keyes, que colaborou com Carol Ryff e usa o termo florescer como um conceito central, o bem-estar mental tem três componentes, a saber: bem-estar hedônico (cq subjetivo ou emocional), psicológico e social. O bem-estar hedônico refere-se a aspectos emocionais do bem-estar, enquanto o bem-estar psicológico e social, o bem-estar eudaimônico cq, refere-se a habilidades, habilidades e funcionamento ideal. Este modelo tripartido de bem-estar mental recebeu amplo apoio empírico em todas as culturas (AKNIN, NORTON e DUNN, 2009);

Enquanto o título formal "psicologia positiva" existe apenas nas últimas duas décadas, os conceitos que formam a base desse campo estão presentes no discurso religioso e filosófico há milhares de anos. O campo da psicologia anterior ao uso do termo Psicologia Positiva viu pesquisadores que se concentraram principalmente em tópicos que agora seriam incluídos sob a égide da psicologia positiva. Alguns veem a Psicologia Positiva como uma reunião do pensamento oriental, como o budismo e as abordagens psicodinâmicas ocidentais. Outros exemplos das ricas raízes históricas da psicologia positiva estão presentes nos ensinamentos de Aristóteles, que enfatizou a importância da felicidade e do bem-estar, que ele chamou de eudaimonia (PETERSON, 2008).

### 3.3 A psicologia positiva no processo de emagrecimento

Muitos aceitam que “felicidade” e “saúde” são um par e que perder um representa um desafio para o outro. Mas combinar "felicidade" e "perder alguma coisa", sem falar em certas comidas deliciosas e hábitos confortáveis, parece um pouco exagerado, se não um paradoxo. Ainda assim, é isso que afirmo aqui. Não deve ser uma provação horrível perder peso; pode aguçar o senso de vitalidade. No momento, maus hábitos podem entorpecer a experiência do fluxo da vida (FABRICATORE, 2007).

Primeiro, a felicidade, e isso é crucial, esta não deve ser entendida como se sentindo perpetuamente bem. Em vez disso, se deve encarar a felicidade como um relacionamento de amor com a realidade, o que requer uma atenção concentrada em tal ato. Quando se muda maus hábitos, geralmente e imediatamente o indivíduo se torna mais atentos, enquanto os melhores hábitos também logo começam a melhorar a atenção (COOPER, et al. 2009).

Pesquisas recentes no campo da Psicologia Positiva têm muito a contribuir para o sucesso na perda de peso. Se uma pergunta for feita a alguém porque ela é infeliz, ela geralmente dirá algo que está acontecendo no mundo externo, ou dirá que é por causa de seus genes, que eles têm um histórico familiar de depressão, obesidade ou desequilíbrio neuroquímico. Esta é a percepção científica típica atualmente: o indivíduo é o resultado de seus genes e seu ambiente.

Mas quando psicólogos positivos estudaram a felicidade, eles realmente descobriram uma imagem muito diferente. O que eles descobriram foi saber tudo sobre o mundo externo de um indivíduo; salário, onde moram, nível de escolaridade, estado civil, etc. é muito fácil prever a felicidade a curto prazo. Se uma pessoa comer uma barra de chocolate, se sentirá mais feliz e, cinco minutos depois, poderá pensar, "por que eu fiz isso?" (YILMAZ, et al. 2011).

Mas, quando se analisa os níveis de felicidade a longo prazo, a felicidade, a alegria e o significado de alguém por um período prolongado de tempo, com todas as informações externas, os psicólogos podem prever apenas 10% da variabilidade da felicidade entre as pessoas. 90% da felicidade a longo prazo não se refere às suas circunstâncias externas, é sobre como o cérebro humano processa o mundo em que uma pessoa se encontra (TAYLOR, et al. 2012).

Como um indivíduo processa a vida que tem, o tamanho que é e, o que é mais importante, o seu relacionamento consigo mesmo, tem a ver com a posição em que este assume no mundo, não com as circunstâncias. Se este indivíduo mudar a lente através da qual vê o mundo e sua experiência, aumentará dramaticamente seu nível de felicidade e sensação de bem-estar (YILMAZ, et al. 2011).

Infelizmente, a maioria das pessoas segue uma fórmula para a felicidade e o sucesso que é cientificamente atrasada, na verdade limitando a felicidade e o sucesso. A maioria das pessoas pensa: "Assim que eu perder peso, me sentirei bem comigo mesmo"... ou "assim que eu me encaixar nessa roupa, gostarei de mim". Em cada um desses momentos, a felicidade está do lado oposto do sucesso (MOSCATIELLO, et al. 2011).

O problema é que, toda vez que um indivíduo alcança seu objetivo, seu cérebro muda os postes de seu objetivo. Portanto, se uma pessoa atingir o peso desejado, de repente sentirá que precisa perder mais. Porém, o que os psicólogos descobriram é que, quando o cérebro está em uma posição de se sentir positivo, nossa capacidade de atingir nosso objetivo ou resultado desejado melhora drasticamente (TAYLOR, et al. 2012).

Muitas pessoas pensam que a felicidade pode ser reduzida aos genes e ao meio ambiente, mas a pesquisa prova que isso não é absolutamente verdade. A felicidade é um padrão no cérebro e as recentes pesquisas oriundas da Psicologia Positiva, estão descobrindo que uma pessoa pode realmente aprender a estar em um estado de felicidade. Não se esta fizer rajadas isoladas de mudanças em sua vida, mas criando padrões positivos em sua experiência diária.

Psicólogos positivos conduziram um experimento com um grupo de pessoas que eram potencialmente 'pessimistas genéticos' e praticaram o pessimismo a vida inteira. Eles foram obrigados a registrar três coisas pelas quais eram gratos todas as manhãs por 21 dias. No final do experimento, eles tinham 63 coisas pelas quais eram gratos (KING, et al. 2013).

Quando os pessimistas começaram o dia pensando em três coisas pelas quais eram gratos, seu cérebro ficou paralisado. Eles começaram a varrer o mundo, não apenas pelos negativos ou pelo que eles sentiam falta, mas também pelas coisas que davam significado. Eles começaram a criar uma vantagem de felicidade (TAYLOR, et al. 2012).

Ao fazer as pessoas pensarem em três coisas pelas quais eram gratas ao longo de 21 dias, elas literalmente treinaram seus cérebros para se tornarem mais otimistas. Essa mudança mudou drasticamente a experiência de seu mundo e os preparou para alcançar seus objetivos com muito mais facilidade (MOSCATIELLO, et al. 2011).

Este experimento é replicável em crianças de 5 anos e homens rabugentos de 85 anos. Se uma pessoa optar por fazer isso, seus níveis de felicidade e otimismo subirão acima do seu ponto de ajuste genético e, na verdade, se desviarão do seu ambiente. Desta maneira, salienta-se a importância que a Psicologia Positiva tem no processo de emagrecimento, como algo tão simples pode gerar um resultado extraordinário no cotidiano de diversas pessoas (KING, et al. 2013).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta pesquisa pode-se concluir que quando um indivíduo está bem consigo mesmo, este tem uma grande facilidade de desenvolver novos hábitos e rotinas, o que conseqüentemente impulsiona mudanças positivas em sua vida, que podem impactar diretamente em sua busca pelo peso ideal. A percepção da imagem corporal de uma pessoa é uma motivação primordial nesta busca pelo corpo ideal. Dentro deste aspecto, a Psicologia Positiva desempenha um papel fundamental na formação da autoimagem do indivíduo frente ao espelho, desenvolvendo um sentido de se apreciar, aprovar, sentir-se bem e, sobretudo, autoaceitação; o que conseqüentemente pode ser considerado um impulsionador poderoso para uma mudança de vida.

## REFERÊNCIAS

- AKNIN, LB, NORTON, MI, e DUNN, EW (2009) **Da riqueza ao bem-estar?** O dinheiro importa, mas menos do que as pessoas pensam, *The Journal of Positive Psychology*, 4, 523-527.
- BARRAZA, J. A., & ZAK, P. J. (2009). **Empathy towards stranger's triggers oxytocin release and subsequent generosity.** *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167, 182-189.
- BECK, J.S. **Terapia cognitiva para Desafios Clínicos** - o que fazer quando o básico não funciona. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- COOPER, Z. FAIRNBURN, C. G. & HAWKER, D. M. (2009). **Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: manual do terapeuta.** (Trad. V. P. L. Sampaio). São Paulo: Roca.
- DUNN, E. W., AKNIN, L. B., & NORTON, M. I. (2008). **Spending money on others promotes happiness.** *Science*, 319, 1687-1688.
- FABRICATORE, A. N. (2007). **Behavior therapy and cognitive-behavioral therapy of obesity: is there a difference?** *Journal of the American Dietetic Association*. 107(1), 92-98.
- FALCÃO, M. C. **O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade.** *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*. v. 21, n. 2, p. 117-124, 2006.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio século XXI: O dicionário da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.
- FOWLER, J. H., & CHRISTAKIS, N. A. (2008). **Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study.** *The BMJ*, 337.
- GRAÇA, Pedro; (2015-3). «**A Evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta"**». *Revista Nutricias* (24): 12-15.

HOWELL, R. T., & HILL, G. (2009). **The mediators of experiential purchases:** Determining the impact of psychological needs satisfaction and social comparison. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 511-522.

JENKINSON, C. E., DICKENS, A. P., JONES, K., THOMPSON-COON, J., TAYLOR, R. S., ROGERS, M., BAMBRA, C. L & RICHARDS, S. H. (2013). **Is volunteering a public health intervention?** A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13, 773-782.

KING, B. M. (2013). **The modern obesity epidemic, ancestral hunter-gatherers, and the sensory/reward control of food intake.** *American Psychologist*, 68(2), 88-96.

LAYOUS, K., NELSON, S. K., OBERLE, E., SCHONERT-REICHL, K. A., & LYUBOMIRSKY, S. (2012). **Kindness counts:** Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLoS ONE*, 7.

MOSCATELLO, S., RAFELLA, D. L., BUGIANESI, E., SUPPINI, A., HICKMAN, I. J., Domizio, S. D., Grave, R. D., & Marchesini, G. (2011). **Cognitive-behavioral treatment of nonalcoholic fatty liver disease: a propensity score-adjusted observational study.** *Obesity*, 19(4), 763-770.

PETERSON, C. (2008). **O que é psicologia positiva e o que não é?** *Hoje Psicologia. Revista Psychologytoday* (2008).

SANTOS, Ligia Amparo da Silva (2010). «**Da dieta à reeducação alimentar: algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na Internet**». *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. 20 (2): 459-474.

SCAGLIUSI, F. B. POLACOW, V. O., CORDÁS, T. A., COELHO, D. ALVARENGA, M., PHILLIPI, S. T. & LANCHÁ JR, A. H. (2005) **Psychometric testing and applications of the body attitudes questionnaire translated into portuguese.** *Perceptual and Motor Skills*, 101, 25-41.

SCHILDER, P.A **imagem do corpo:** as energias construtivas da psique/ Paul Schilder: trad. Rosanne Wertman: revisão técnica Núbio Negrão - 3ª ed. - São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SCHILDER, Paul. **A imagem do corpo:** as energias construtivas da psique. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SCHWARTZ, Marlene. **Obesidade e imagem corporal.** *Imagem corporal*, v. 1, n. 1, p. 43-56, 2004.

SCOTT, B. A., & BARNES, C. M. (2011). **A multilevel field investigation of emotional labor, affect, work withdrawal, and gender.** *Academy of Management Journal*, 54, 116-136.

SELIGMAN, M. E. P., STEEN, T. A., PARK, N., & PETERSON, S. (2005). **Positive psychology progress:** Empirical validation of interventions.

SELIGMAN, MEP, STEEN, TA, PARK, N., & PETERSON, S. (2005). **Progresso positivo da psicologia:** validação empírica de intervenções. *American Psychologist*, 60, 410-421.

TAYLOR, V. H., STONEHOCKER, B., STEELE, M. & SHARMA, A. M. (2012). **An overview of treatments for obesity in a population with mental illness.** Canadian Journal of Psychiatry, 57(1), 13-20.

THOMPSON, J. K. - **Body Image, Eating Disorders and Obesity.** Washington D.C.: American Psychological Association, 2006.

YILMAZ, J., POVEY, L. & DALGLIESH, J. (2011). **Adopting a psychological approach to obesity.** Nursing Standard, 25(21), 42-46

YOUNG, J. E. - **Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais Inovadoras/** Jeffrey E, Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar; trad. Roberto Cataldo Costa - Porto Alegre: Artmed,2008.