



## CORPO IDEAL X CORPO REAL

Dadalt, Bruna da Silva<sup>1</sup>  
Soares, Caroline de Souza<sup>1</sup>  
Pinheiro, Kathleen Ferreira<sup>1</sup>  
Dornelles, Luciano do Amaral<sup>2</sup>

### RESUMO

Corpo ideal e corpo real são conceitos diferentes, onde o corpo ideal pode ser considerado o “corpo perfeito” que a mídia disponibiliza e o corpo real pode ser considerado o “corpo natural” do indivíduo, com diferentes estruturas físicas e estéticas. O objetivo do presente trabalho é descrever o modelo de corpo ideal e corpo real nos dias atuais e pesquisar se é possível uma pessoa com modelo de corpo real conquistar de uma forma saudável o corpo ideal. Nossa metodologia foi a revisão da literatura, com pesquisa no site google acadêmico com os seguintes descritores: corpo ideal, corpo real, conquista do corpo ideal com qualidade de vida. Este estudo se caracteriza como descritivo simples, baseado em artigos científicos encontrados na internet. Sabemos que é possível conquistar o corpo ideal de forma rápida e obter resultados visualmente satisfatórios, com o uso de medicamentos e cirurgias plásticas, porém causando futuramente patologias graves e até mesmo irreversíveis. Para o indivíduo que tem como prioridade qualidade de vida e considerar como “bônus” a estética, aceitando obter resultados satisfatórios em longo prazo, são indicados seguir uma dieta prescrita por um nutricionista, e uma rotina de exercícios físicos planejados e orientados por um profissional de educação física. Concluindo, podemos considerar que é possível sim conquistar o corpo ideal de maneira saudável, mas com dedicação, empenho, paciência, disciplina, e com o auxílio de profissionais capacitados e atualizados para chegar ao resultado almejado.

Palavras-chave: corpo, ideal, real, conquistar, saudável.

Docente do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: [lucianopodes@gmail.com](mailto:lucianopodes@gmail.com)