

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional
Curso de Psicologia



Autopercepção da imagem corporal: uma visão empírica

Maria Carolina Farias Duarte

Pelotas, 2020

Maria Carolina Farias Duarte

Autopercepção da imagem corporal: uma visão empírica

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel de Psicologia.

Orientador: Hudson W. de Carvalho

Co-orientadora: Rochele Castelli

Pelotas, 2020

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas Catalogação na
Publicação

D812a Duarte, Maria Carolina Farias

Autopercepção da imagem corporal : uma visão empírica / Maria Carolina Farias Duarte ; Hudson W. de Carvalho, orientador ; Rochele Castelli, coorientadora. — Pelotas, 2020.

28 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Pelotas, 2020.

1. Psicologia. 2. Autoestima. 3. Autopercepção da imagem corporal. 4. Corpo padrão. 5. Imagem corporal. I. Carvalho, Hudson W. de, orient. II. Castelli, Rochele, coorient. III. Título.

CDD : 150

Elaborada por Elionara Giovana Rech CRB: 10/1693

Maria Carolina Farias Duarte

AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL: UMA VISÃO EMPÍRICA

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, como requisito parcial, para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia, Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Pelotas.

Data da Defesa: 15/12/2020

Banca Examinadora:

.....

Prof. Dr. Hudson Cristiano Wander de Carvalho (orientador)

Doutor em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo

.....

Prof^a. Dr^a. Camila Peixoto Farias

Doutora em Teoria Psicanalítica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro

.....

Prof^a. Dr^a. Giovana Fagundes Luczinski

Doutora em Psicologia Social pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais, Maria da Graça e Atilano, por toda a força e motivação durante este período. Minha mãe, por sempre acreditar em mim, estar ao meu lado em todas as horas, acreditar em mim às vezes mais do que eu mesma e ser a minha base. Meu pai, por sempre estar presente, ver meu potencial e as diversas caronas à faculdade que sempre alegrava meus momentos mais estressantes.

Agradeço ao meu namorado Jordan, que esteve comigo desde o início da minha jornada como graduando, sempre me escutando durante meus momentos de crise, de estresse e alegria. Esses 5 anos, não seriam possíveis sem o seu apoio incondicional.

Agradeço aos meus irmãos Davi e Janaina, por todo o apoio, motivação e por acreditarem em mim mesmo de longe. Suas brincadeiras e áudios me ajudaram diante do estresse da faculdade.

Agradeço às minhas avós Maria de Lourdes e Gilka, por estarem tão presentes na minha vida desde criança e serem exemplos de trabalho duro e união, ajudando a moldar a pessoa que sou hoje. Sou grata às duas por todas as lições que aprendi com vocês e que pude levar durante a graduação e para a vida.

Agradeço à minha família, pela motivação e apoio.

Agradeço ao professor Hudson, que diante de uma situação totalmente atípica que estamos vivendo me trouxe grande conforto e segurança diante o meu trabalho e que não seria possível finalizá-lo sem a relação que conseguimos criar.

Agradeço a professora Rochele, que foi uma inspiração desde a primeira aula que tive com ela e que levarei seus ensinamentos para sempre.

Agradeço ao meu cachorro Panda, por seu meu companheiro de estudo durante horas e por alegrar meus dias mais estressantes.

Agradeço aos demais professores e profissionais, que dividiram conosco seus conhecimentos e fizeram parte da nossa construção enquanto profissionais.

Resumo

DUARTE, Maria Carolina Farias. **Autopercepção da imagem corporal:** uma visão empírica. Orientador: Hudson Cristiano Wander de Carvalho. Co-Orientadora: Rochelle Castelli. 2020. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2020.

A imagem corporal é um construto psicológico complexo e fluido constituído por representações mentais relacionadas ao julgamento subjetivo que se tem sobre o próprio corpo e o corpo de outrem em termos estéticos de tamanho e aparência. A imagem corporal é influenciada por variáveis histórico-culturais, biográficas, sociais, biológicas e psicológicas e, por conseguinte, pode modificar-se de acordo com transições de valores estéticos, contextos, experiências e subjetividade. Todavia, a cultura hegemônica motiva as pessoas a buscar o “corpo ideal” que, por sua vez, é entendido como sinônimo de um corpo magro, branco, jovem, atlético e que quanto mais próximo ao ideal, mais qualidades desejáveis a pessoa teria. Assim, o presente estudo visou a analisar criticamente a produção acadêmica empírica sobre autopercepção da imagem corporal em universitárias/os, e com foco em questões de gênero. Para a revisão bibliográfica, usou-se artigos indexados nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e Lilacs. Os dados produzidos nessas pesquisas indicaram a dimensão ampla que imagem corporal tem na vida em sociedade, que a imagem corporal transcende em muito a lógica simples da satisfação pessoal e autoestima, alcançando o mundo do trabalho, sendo utilizada como parâmetro de desempenho, eficiência, sucesso e felicidade.

Palavras-chave: Autoestima; Autopercepção imagem corporal; Corpo padrão; Imagem corporal;

Abstract

DUARTE, Maria Carolina Farias. Self-perception of body image: an empirical view. Advisor: Hudson Cristiano Wander de Carvalho. Co-Advisor: Rochele Castelli. 2020. 26 p. College Conclusion Work - Faculty of Medicine, Psychology and Occupational Therapy, Federal University of Pelotas, Pelotas, 2020.

Body image is a complex and fluid psychological construct built of mental representations related to the subjective judgment that one has about one's own body and the body of others in aesthetic terms of size and appearance. Body Image is influenced by historical-cultural, biographical, social, biological and psychological variables and, therefore, can change according to transitions in aesthetic values, contexts, experiences and subjectivity. However, hegemonic culture motivates people to seek the "ideal body", which, in turn, is understood as synonymous with a lean, white, young, athletic body and that the closer to the ideal, the more desirable qualities the person would have. Thus, this study aimed to critically analyze the empirical academic production on self-perception of body image in university students, and with a focus on gender issues. For the literature review, articles indexed in the PubMed, Google Scholar and Lilacs databases were used. The data produced in these surveys indicated the wide dimension that body image has in life in society, that body image goes far beyond the simple logic of personal satisfaction and self-esteem, reaching the world of work, being used as parameters of performance, efficiency, success and happiness.

Keywords: Self esteem; Self-perception of body image; Standard Body; Body Image;

Sumário

1. PROLOGO.....	08
2. INTRODUÇÃO.....	10
3. MÉTODO.....	12
4. RESULTADO.....	13
5. DISCUSSÃO.....	14
6. REFERÊNCIAS.....	20

1. Prologo

Desde o início da elaboração do meu TCC, eu pensava que precisava escolher algum tema que fizesse parte da minha vida. Passei por alguns tópicos, como por exemplo a conexão com livros ou com crimes, mas por fim decidi investigar problemas relacionados à imagem corporal. Este tópico atravessa a minha vida e subjetividade há mais de uma década, o que tem me mobilizado a uma busca constante por conhecimentos científicos a seu respeito.

Inicialmente, eu tinha como projeto a realização de uma pesquisa de campo quantitativa que visava a entender como os graduandos do curso de Psicologia da UFPel construía e percebiam a própria imagem corporal. Infelizmente, diante da pandemia de COVID-19 e da necessidade de isolamento social, o rumo e as possibilidades da minha pesquisa mudaram totalmente, principalmente devido à mudança do calendário acadêmico de 18 semanas de ensino presencial para 12 semanas de ensino emergencial à distância.

O ensino emergencial à distância afetou a realização do projeto que havia sido planejado de muitas maneiras e com múltiplas etapas. Uma que cito está relacionada à metodologia: os questionários selecionados para avaliar os construtos-alvo da minha pesquisa deveriam ser aplicados de forma presencial e coletiva. A operacionalização de uma coleta virtual modificaria todo o método e, com tempo reduzido devido ao calendário alternativo, não teria como garantir a qualidade da coleta por meio de versões eletrônicas dos questionários, prejudicando a validade dos resultados. Diante disso, me vi com a difícil decisão de não realizar meu projeto como havia vislumbrado. Assim, a estrutura do meu TCC (apresentado em formato de artigo) mudou de uma pesquisa de campo para uma análise crítica e narrativa da literatura.

Os dados obtidos a partir da pesquisa revelaram que o gênero é um aspecto fundamental quando se fala em imagem corporal, entretanto, o trabalho não terá uma discussão de gênero. Esta discussão é extremamente complexa, necessitando de uma análise mais aprofundada que pode ser a partir da visão do patriarcado, gender queer, feminismo, pós estruturalismo, entre outros.

A estrutura que se segue é composta por quatro seções, a saber: introdução, método, resultado e discussão. Na introdução apresentei o tema e a justificativa acadêmica de sua realização. No método apresentei como fiz minha pesquisa bibliográfica e selecionei os artigos que foram incluídos. Na seção de resultados, explano o que encontrei descrito na literatura e, na discussão, realizo uma avaliação crítica dos resultados, buscando um aprofundamento em relação ao modo como autopercepção da imagem corporal tem sido construída nas pesquisas.

2. INTRODUÇÃO

Segundo Slade (1994), a imagem corporal é uma apreciação estética com foco no tamanho e forma do corpo. Essa apreciação é influenciada por uma variedade de fatores, incluindo influências históricas, culturais, sociais, biológicas, psicológicas e biográficas. Isso indica que a imagem corporal pode mudar ao longo do tempo, devido a mudanças culturais em relação à valores estéticos e que culturas diferentes constroem ideais estéticos próprios e assim produzem diferentes relações entre as pessoas e suas imagens corporais. Esta também é afetada a partir das experiências que temos com o próprio corpo e de nossas relações com o outro. A autoimagem corporal está em constante mudança devido a relação que o indivíduo tem consigo mesmo e com o seu contexto de desenvolvimento (Bosi et al, 2006)

A sociedade contemporânea brasileira promove valores culturais hegemônicos que prescrevem corpos magros, altos, atléticos e joviais como os corpos ideais. Pessoas com corpos que se conformam ou se aproximam do referido padrão tendem a ser observados a partir de um lógica de privilégio, visto que as pessoas que os observam tendem a atribuir a estas pessoas qualidades desejáveis relacionadas aos ideais de saúde, felicidade, beleza, competência de modo apriorístico (preconceito positivo). Frente a este padrão opressivo, o indivíduo pode acabar por se submeter a uma lógica de adaptação e/ou subalternidade para não sofrer rejeições e sanções. Toda essa pressão pode acabar fragmentando a identidade do ser: o corpo passa a ser um sintoma da cultura gerando múltiplas crises para as individualidades (Touraine, 2007). Assim, é atribuído ao corpo padrão/dissidente um poder de definir, parcialmente, o que somos e o lugar que podemos ocupar na sociedade, torna-se uma quase essência da nossa identidade. A busca pelo "corpo ideal" é a busca ilusória da perfeição (Loiola, 2014).

Para Paul e Brownell (2001), a busca pelo "corpo ideal" está ligada a ideia de que quanto mais magro e jovial, mais qualidades desejáveis a pessoa aparenta ter, como por exemplo, sucesso, autocontrole e inteligência. Este contexto contribui para a emergência de distorções corporais, principalmente em mulheres, visto que elas são as mais oprimidas pela estética normativa (Pronk, 2010). Experiências ligadas ao fracasso ou

comentários negativos recebidos de outros podem ser considerados motivos que colocam em risco a elaboração da autopercepção da imagem corporal (Loiola, 2014).

O conceito de imagem corporal tem sido definido por diferentes pesquisadores com diferentes ênfases de acordo com os objetivos de seus estudos, ora focando mais em processos cognitivos e ora em sintomas, porém todos parecem ter um posicionamento mais cognitivista da dinâmica do fenômeno. Para Ferreira e Leite (2002), a imagem corporal é um construto multidimensional constituído por representações mentais relacionados a tamanho e aparência do corpo, que estão ligadas a emoções e sentimentos gerados a partir destas percepções e julgamentos. Alterações na percepção podem levar a distúrbios da imagem corporal (Gouveia et al., 2008) e como consequência temos: medo de engordar, distorção corporal, preferência por magreza e insatisfação com o corpo. (Gleaves et al., 1995). Mesmo com o Índice de Massa Corporal (IMC) considerado como adequado, pessoas insatisfeitas com seu corpo farão avaliações negativas sobre si mesmas (Pronk, 2010).

Segundo Pronk (2010), problemas relacionados à imagem corporal seguem um continuum de insatisfação e preocupação moderada a extrema. Esta ordem gera a condição denominada Imagem Corporal Negativa, que cria condições mais inibidoras e estressantes que a insatisfação inicial (Littleton & Ollendicck, 2003). Dentro desse continuum, em um extremo, podemos encontrar pessoas com acentuada baixa autoestima e transtornos alimentares, destacadamente anorexia, bulimia e compulsão alimentar.

Estudos mostram que desde a década de 1980, os transtornos alimentares são comuns em estudantes universitários, principalmente em mulheres. Certos fatores do ambiente universitário podem influenciar as estudantes em relação à preocupação com a imagem corporal como, por exemplo, a expectativa em relação a entrada do mercado de trabalho que está relacionada à ideia de que a aparência está ligada à sucesso (Cheng, 2006). Desta forma, o presente estudo tem por meta realizar uma avaliação crítica da literatura a fim de entender as implicações da autopercepção negativa da imagem corporal entre graduandos de diferentes cursos, problematizando a influência da mídia e da sociedade na imagem corporal das mulheres no contemporâneo.

3. MÉTODO

O presente estudo pode ser definido como pesquisa crítica da literatura relacionada à pesquisas empíricas realizadas com graduandas/os que objetivam avaliar a autopercepção da imagem corporal. Nessa pesquisa, foram incluídos artigos em português e inglês sobre o tema (autopercepção da imagem corporal) que foram identificados nas bibliotecas virtuais PubMed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>) e Lilacs (<https://lilacs.bvsalud.org>) e do site de busca acadêmico Google Acadêmico (<https://scholar.google.com.br>). Essa busca ocorreu entre setembro de 2019 e maio de 2020. Como indexadores de conteúdo, utilizou-se as seguintes combinações de descritores: “autoimagem”, “autopercepção”, “imagem corporal”, “autopercepção da imagem corporal”, “self image”, “autopercepção em graduandos”, “body shape questionnaire”, “body image”, “satisfação imagem corporal”.

A seleção dos artigos foi realizada de forma sistemática, começando a partir da leitura dos títulos encontrados e, em seguida, a leitura dos resumos. Baseado nos resumos, foram selecionados os artigos de base empírica e que tinham como objetivo a descrição de resultados sobre autopercepção da imagem corporal em estudantes universitários e imagem corporal relacionada às redes sociais, atualidade e feminismo. Também foram realizadas consultas às bibliográficas dos artigos selecionados quando se percebia a repetição das citações de alguma referência.

4.RESULTADOS

Foram selecionados inicialmente 80 artigos que apresentaram relevância para a presente pesquisa. Após a leitura dos resumos, foram retirados artigos que eram muito antigos ou que se repetiam. No final, foram selecionados 51 artigos para a base da pesquisa.

Os artigos selecionados foram divididos em 3 categorias, sendo elas: Categoria 1 - Teóricas; Categoria 2 - Prevalência; Categoria 3 - Manifestação Clínica. Na Categoria 1, foram separados 17 artigos tendo como colaboração a base para o entendimento do tema abordado. A partir deles, foi possível entender diferentes termos, significados, teorias e origens da pauta estudada, trazendo diferentes fontes e autores. Houve também o estudo de testes normalmente utilizados em pesquisas desta área como, por exemplo, os escolhidos na Categoria 2.

Dentro da Categoria 2, totalizada por 16 artigos que apresentaram indicadores de prevalência de insatisfação com a imagem corporal, principalmente entre graduandos. Nestas pesquisas, foi-se observado que há um grande concentração principalmente em alunos graduandos do curso de Educação Física pelo fato de se trabalhar com o físico, e também a recorrência de testes como o Body Shape Questionnaire e o Silhouette Matching Task como instrumentos de avaliação.

Na Categoria 3, foram inseridos 18 artigos que tiveram como contribuição relatos e experiências de pessoas que sofreram com insatisfação na autopercepção da imagem corporal. Mostrou-se que a autopercepção da imagem corporal influencia o humor, o trabalho, relacionamentos interpessoais e o bem estar subjetivo. Ainda, identificou-se a persuasão que a mídia e a sociedade tem sobre elas em relação a esse aspecto.

5. DISCUSSÃO

Segundo Cheng (2006), a imagem corporal divide-se em duas dimensões, uma perceptiva e outra subjetiva. A dimensão perceptiva relaciona-se ao grau de coerência entre tamanho e forma corporal percebido e o real, que pode resultar em uma percepção acurada ou distorcida, dando a ideia de que o corpo é maior ou menor que seu tamanho concreto (Thompson e Spana, 1991). E a subjetiva remete à díade satisfação/insatisfação em relação ao próprio corpo ou a partes específicas dele, o que resulta em determinados afetos, sentimentos e comportamentos em relação a ele (Cash, 1994). A insatisfação da imagem corporal está associada com comportamentos e julgamentos que as pessoas fazem em relação ao próprio corpo e, em última instância, a si mesmas (Grabe & Hyde, 2006).

No século XXI, período marcada pela presença hegemônica da tecnologia e redes sociais, corpos-padrão (jovens, musculosos, magros e brancos) passam a ser vistos e divulgados com frequência e associados a símbolos e ideias de poder, potência, saúde, beleza, liberdade e importância social (Damasceno et al., 2005; Garcia & Peresmitré, 2003; Kakeshita & Almeida, 2006). Todavia, há um marcante descompasso: apesar da opressão estética em relação à biotipos cada vez mais específicos e padronizados, há uma alta prevalência de excesso de peso e obesidade na população brasileira (Lisowski, et al, 2019; Porto et al, 2019). O fato de o padrão estético estimulado pela mídia não ser compatível com o biotipo da grande maioria da população, contribui para um aumento no número de pessoas com insatisfação corporal que, por sua vez, aumenta o número de práticas não saudáveis para obter o corpo-padrão desejado (Pronk, 2010), podendo resultar em distúrbios da imagem corporal.

Os dados da literatura indicam que as principais associações dos distúrbios da imagem corporal são: sofrimento emocional intenso, depressão, ansiedade, transtorno de personalidade e cirurgias estéticas em excesso (Herzog, Nussbaum & Marmor, 1996). Alguns dos problemas mais frequentes são desconfiança interpessoal, perfeccionismo e ideação suicida (Pronk, 2010). Para Campana e Tavares (2009), em decorrência destes problemas, ocorre a expressão de comportamentos relacionados a alguns aspectos da identidade corporal, de modo que a evitação da imagem do próprio corpo poderia ser

considerado o comportamento mais específico relacionado a pensamentos e emoções relacionados à insatisfação corporal (Pronk, 2010; Cash, 2008)

Estudo que investigou distorção na imagem corporal entre estudantes do curso de educação física, utilizando o BSQ, identificou que a distorção da imagem corporal é superior no grupo feminino (Legnani et al, 2012). Martin et. al. (2012) também observou índice maior entre o sexo feminino de desejo de redução de peso, e no sexo masculino desejo de aumento de peso. Pesquisas neste campo revelam que muitas universitárias apresentam algum comportamento alimentar disfuncional e, em média, 25,5% possuem algum sintoma de transtornos alimentares, como, por exemplo, distorção da imagem corporal e ansiedade relacionado ao tamanho do corpo e ganho de peso (Pronk, 2002). Os testes mais usados com mais recorrência nestas pesquisas são o Body Shape Questionnaire (BSQ) e o Silhouette Matching Task.

O BSQ foi traduzido para o português por Di Pietro e Xavier da Silveira, sendo um inventário com o propósito de avaliar o grau de insatisfação com a imagem corporal. O questionário é composto por 34 itens, onde deve-se assinalar de 1 a 6, sendo 1 nunca, 2 raramente, 3 às vezes, 4 frequentemente, 5 muito frequentemente e 6 sempre. A pontuação mínima é de 34 e a máxima é 204, cujos pontos de cortes são divididos em nenhuma sendo menor que 110, leve entre 111 e 138, moderada entre 139 e 167 e grave maior que 167. Será considerada insatisfação com a autopercepção da imagem corporal respostas com escores equivalentes aos graus moderado e grave. O Silhouette Matching Task foi criado por Stunkard (1983), e se trata de um questionário mais utilizado no meio científico, validado por Sörensen (1983) e adaptado para o Brasil por Marsh e Roche (1996). Nesta escala são propostas imagens de nove silhuetas onde são representados corpos de diferentes formatos variando desde “magreza” (silhueta 1) até “obesidade severa” (silhueta 9). Serão realizadas as seguintes perguntas: Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atual?; Qual a silhueta que você gostaria de ter?. Para a avaliação da satisfação corporal subtrai-se da aparência real a aparência que gostaria de ter, podendo o número variar de -8 a +8. Valores diferentes de zero são considerados como insatisfação. Se a diferença for positiva considera-se insatisfação pelo excesso de peso e, se for negativa, insatisfação pela magreza.

Em uma investigação feita por Bosi et. al. (2006) com estudantes de nutrição, foi observado que 6,2% dos estudantes apresentavam distorção grave em relação à percepção corporal. Bosi et. al. (2014) também observou que 27,7% de estudantes do curso de medicina apresentavam distorção da imagem corporal a partir do instrumento *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Na investigação de Rech et al. (2010), encontrou-se uma insatisfação de 61,2% em universitários do curso de educação física, não havendo diferença estatística entre gênero, com uma alta prevalência de insatisfação com a silhueta atual.

Universitárias ainda relataram resultados positivos relacionados à domínios da vida como sentimento de adequação pessoal, interações com amigos, capacidade de controlar o peso, felicidade diária, atividades de limpeza, aceitação como parceira sexual quando se sentiam satisfeitas com sua imagem corporal (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Cash, Jakatdar e Williams (2004), observaram que a insatisfação com a imagem corporal está associada com emoções negativas relacionadas ao corpo em diferentes contexto e a uma supervalorização disfuncional da aparência que está conectada à autoestima.

Manique e Uchimura (2011) verificaram prevalências de 37,93% de insatisfação com o peso entre graduandas do curso de psicologia em uma universidade particular no município de Curitiba, sendo usado como instrumento a escala BSQ. Em estudo realizado por Martins et. al. (2012) feito com graduandas de diversos cursos apontou que a maior prevalência de estudantes insatisfeitas com seu peso corporal, segundo BSQ, foi do curso de psicologia, com 51,79%. Outro fator observado foi que a expectativa em relação a entrada no mercado de trabalho parece estar relacionada a ideia de que a aparência está vinculada ao sucesso (Cheng, 2006), o que pode causar maiores índices de insatisfação com a imagem corporal no fim do curso devido a tarefa de se inserir em um mercado de trabalho específico e obter sucesso profissional (Pronk, 2012).

Segundo Loiola (2014), a determinação dos padrões de beleza reflete uma relação de poder desigual que tem a necessidade ser declarada e questionada. Isso é notável desde a Idade Média, quando era considerado que a beleza da mulher vinculava-se a características que remetesse à nobreza ou no Romantismo em que em que a imagem de doença, traços pálidos e frágeis era considerada bela. Ao longo do século

XX, a nudez feminina foi aumentando em público e na mídia, mas ao mesmo tempo sendo coberto por tratamentos estéticos, cirurgias e manipulações de imagem. Chegando ao início do século XXI, com a "ditadura da magreza", a busca pelo corpo padrão, a era dos likes, filtros de imagem e o aumento das intervenções cirúrgicas e farmacológicas (Colavitti, 2004).

Mesmo com a resistências ao poder patriarcal e movimentos de empoderamento feminino, as mulheres depararam-se com a dominação e o poder da mídia. Esse poder vem a partir de discursos jornalísticos, publicitários, feeds de redes sociais e a indústria da moda. A transformação do corpo vem da maquiagem, do excesso de exercícios físicos, dietas, uso de dermacosméticos ou pela cirurgia plástica. Mesmo a mulher tendo adquirido mais poder, independência e autonomia, ela ainda se sente insegura com o próprio corpo, muito provavelmente devido às opressões que sofrem.

Segundo Santaella (2004), o corpo torna-se um nó de múltiplas inquietações e investimentos. Santaella (2004) descreve a dominância do corpo exterior em detrimento do interior como "corpo glorificado". Seria a cultura do narcisismo, a exaltação do corpo e a supervalorização da aparência. O corpo que é exaltado e tido como ideal é o magro e branco. A eterna busca pelo "perfeito" acontece nos lados do pêndulo, tanto de pessoas gordas como de pessoas magras.

Mulheres obesas sofrem por não corresponderem ao modelo e por isso usam cada vez mais a comida para "engolir" suas frustrações diante da busca pelo corpo magro. Por outro lado, as possuidoras do corpo magro esquelético temem a obesidade e "vomitam" suas inquietações. Assim, obesidade e magreza, excesso alimentar e privação são facetas do mesmo problema: a busca pelo ideal, fazendo com que dependa do outro para que possam persistir e existir (Stenzel, 2004, p. 179)

Hoje em dia há diversas formas para se perder peso, inclusive programas que tem como objetivo mostrar para o indivíduo que controlar o próprio apetite é sinônimo de disciplina e determinação. Um exemplo destes programas é os Comedores Compulsivos Anônimos (CCA) que tem como visão a pessoa obesa como dependente na mesma linha dos Alcoólicos Anônimos. Outras formas de atingir a perda de peso são os inibidores de

apetites que hoje são vendidos em diversas formas, desde cápsulas à balas de goma e pirulitos, vendendo a mensagem de que, para se ter um corpo padrão, não se deve comer. Há também o grande aumento das cirurgias plásticas e bariátricas, realizadas em mulheres cada vez mais jovens. Sendo que a cirurgia bariátrica, às vezes é performada em pessoas que não necessitam da intervenção em si.

Segundo Wolf (1992), a mulher que é exaltada pela mídia, simboliza uma arma política para sua evolução. A busca pelo "corpo ideal" aprisiona a mulher na busca pela aceitação, tomando o lugar da liberdade buscada anteriormente. A pressão que a mulher sofre ao tentar ser magra ou pequena - no sentido literal e figurado - é um reflexo do controle que a sociedade quer ter sobre o crescimento e expansão do espaço da mulher na sociedade (Kilbourne, 1994). Gurgel (2018) fala em seu livro "Pare de se Odiar", que já está fixado na mulher a ideia que ela deve comer menos que o homem, ser frágil e que ela vive uma grande renúncia quando vai, por exemplo, ao restaurante e sente que tem que selecionar o que irá comer, a quantidade e como irá comer e se irá, de fato, se alimentar. Segundo Gurgel (2018):

“A publicidade sempre colocou a mulher como um objeto em perfeitas condições, dos cabelos às unhas dos pés. Tudo nela é bonito, alinhado e alvo de desejo. Isso faz com que a mulher real não se veja nas propagandas porque as modelos não se parecem com ela, criando no imaginário coletivo um ideal ser seguido e uma insatisfação constante por não conseguir alcançá-lo”

Em sua pesquisa, Touraine (2007) aponta que as mulheres tem como desejo viver uma existência transformada por elas mesmas, olhando em direção ao futuro e não ao passado. Para elas definir-se como mulher é colocar no centro da vida certo relacionamento com si mesma, sua identidade é criada a partir dos próprios julgamentos e condutas que fazem, e partir disso constroem suas imagens com a consciência de si como indivíduos. Segundo Loiola (2014), é contínua a briga interna da mulher entre se estabelecer e ser autônoma, sendo este individualismo que fortalece as reivindicações coletivas e as resistências ao mundo do consumo.

Uma das maiores redes sociais hoje em dia é o Instagram, onde se compartilha milhares de fotos a cada segundo, onde famosos e modelos compartilham suas vidas pessoais. Em 2017, foi realizada uma pesquisa pela Instituição de Saúde Pública do

Reino Unido (Royal Society for Public Health), junto ao Movimento de Saúde Jovem, em que constatou-se que 90% das mulheres entre 14 e 24 anos que usam o Instagram diariamente se sentem infelizes com seus corpos e pensam em mudar sua aparência, inclusive por meio de cirurgias estéticas. Em outra pesquisa conduzida por Fardouly & Vartanian (2018), descobriu-se que olhar por 30 minutos um perfil fitness diariamente faria você se sentir mal consigo mesma em decorrência da inconsciente comparação com a pessoa na foto. Quanto mais tempo se passa olhando estas fotos, maior é o sentimento de inferioridade e maior é a valorização pela aparência, criando-se planos para que seja possível atingir aquele padrão.

Aqui no Brasil, tivemos algumas situações que chamaram mais atenção na mídia, mostrando como a ideia do corpo perfeito está enraizado em nós. Em 2016, a influencer Gabriela Pugliesi, postou na rede social Snapchat “dicas para não furar a dieta”: tirar uma foto pelada, enviar para a amiga e pedir para que seja compartilhada esta imagem caso coma alguma “besteira”; para comer chocolate sem engordar, bastaria mastigar um pedaço, sentir o sabor e cuspir para não ingerir as calorias; e comer pelada em frente ao espelho, como forma de sentir vergonha e comer menos.

Cada vez mais é possível de se notar que na geração atual a autopercepção do indivíduo tem como importante determinador a maneira como o outro o enxerga, tendo isso como base na construção do ódio próprio. É perceptível que durante conversas, as pessoas conseguem externar suas insatisfações corporais muito facilmente, trazendo aspectos que provavelmente para outra pessoa eram imperceptíveis. A insatisfação com a autopercepção da imagem corporal é algo que nos é ensinado na sociedade, principalmente por causa dos seus princípios patriarcais, capitalistas e machistas.

Podemos observar que questões como gênero, idade, raça e lógica de mercado são consideradas uma lógica de opressão estética. Está opressão estética não acontece de forma abstrata, não apenas o corpo padrão, mas espalha-se para o trabalho, dá viabilidade para relacionamentos, destaca pessoas como referências baseados apenas na aparência. A ideia do corpo padrão é operada por agentes concretos, aumentando a probabilidade de empregabilidade e outros aspectos da vida da pessoa.

É possível observar o impacto que a imagem tem atualmente em nossa sociedade. A imagem corporal não é mais apenas para a satisfação pessoal ou para a melhora da autoestima, mas sim um meio de trabalho, um medidor de eficiência, de sucesso e inteligência. Crianças e adolescentes já crescem neste ambiente visual, com a ideia de que a imagem tem grande peso sobre o que você é. Cada vez mais a mídia, as redes sociais e a sociedade colocam pressão sobre a imagem corporal, mas ao mesmo tempo é possível ver um aumento de discussões e militâncias relacionadas ao amor próprio e a desconstrução do corpo padrão, trazendo assim voz para uma possível mudança.

O tópico imagem corporal é um assunto complexo, que engloba diversas vertentes, sendo algumas delas mostradas no presente artigo, mobilizando diversas discussões que seria impossível introduzir em um trabalho. Ultimamente o assunto vem crescendo cada vez mais, principalmente por causa das redes sociais. É necessário que haja mais pesquisas que visem o aprofundamento do assunto por diversas perspectivas, principalmente pensando pela lógica da mulher preta que é invisibilizada e objetivada.

A construção deste projeto foi um misto de emoções desde o início, a partir da escolha do tema à mudança de metodologia. O tema é algo extremamente presente na minha vida, até hoje, então foi uma grande mobilização interna falar abertamente sobre isso. A mudança de projeto foi algo que me desestabilizou bastante, pois era algo muito desejado, principalmente pelo apego sentimento que acabei criando, mas mesmo diante destas mudanças quis mostrar este problema atual que assola grande parte da sociedade. Espero que no futuro tenha a chance de realizar a pesquisa e acredito que ela será melhor realizada por estar mais madura, terei uma base teórica melhor e poderei focar em vertentes que me mobilizam ainda mais.

6. REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques. Dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 80-84, 2002.

BANFIELD, Sophie S., MCCABE, Marita. An evaluation of the construct of body image. **Adolescence**, San Diego, v. 37, n. 146, p. 373-393, verão 2002.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães *et. al.* Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 2, p.108-113, 2006.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães *et. al.* Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 2, p. 243-252, jun. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022014000200011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 29 set. 2019

CAMPANA, Angela Nogueira Neves Betanho; TAVARES, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes. **Avaliação da imagem corporal**: Instrumentos e diretrizes para pesquisa. São Paulo: Phorte Editora, 2009

CAMPANA, Angela Nogueira Neves Betanho; TAVARES, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes; Silva, Dirceu; Diogo, Maria Jose D'Elboux. Translation and validation of Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ) to the portuguese language in Brazil. **Behavior and Research Methods**, v. 41, p. 236-243, 2009.

CASH, Thomas F. Body image attitudes: Evaluation, investment and affect. **Perceptual and Motor Skills**, v. 78, p. 1168-1170, 1994.

CASH, Thomas F. **The body image workbook**: An eight-step program for learning to like your looks. 2 ed. Oakland: New Harbinger, 2008.

CASH, Thomas F.; Green, Georgia K. Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. **Journal of Personality Assessment**, v. 50, p. 290-301, 1986.

CASH, Thomas; JAKATDAR, Tejal; WILLIAMS, Emily. The body image quality of life inventory: further validation with college men and women. **Body Image**, v. 1, p. 279-287, set 2004.

CHENG, Hsiu-Lan. **Body image dissatisfaction of college women**: Potencial risk and protective factors. Tese (Doutorado) - Curso de Filosofia, Faculty Of The Graduate School University Of Missouri-Columbia, Columbia, p. 131, 2006. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/62761033.pdf>. Acesso em: 29 set. 2019.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (Brasil). 12 de dezembro de 2012. **Resolução nº 466/12**, Diário Oficial da União, n. 12/13 - I série, 2012.

CORSO, Arlete Catarina Tittoni, CALDEIRA, Gilberto Veras, FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesck, SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares, RICARDO, Gabriela Dalsasso, & VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. (2012). **Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina**. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 29(1), 117-131. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-30982012000100008>

COSTA, António Silva; FILHO, Ademas Lucena; FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro; LIMA, Ricardo Bezerra Torres. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 389-404, 2010.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira *et. al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181-186, mai/jun 2005.

DI PIETRO, Monica; XAVIER DA SILVEIRA, Dartiu. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.31, n. 1, 2009.

FARDOULY, Jasmine; VARTANIAN, Lenny R.; WILLBURGER, Brydie K. Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. **New media & society**, Londres, v. 20, n. 4, p. 1380-1395, 2017.

FERREIRA, Maria Cristina; LEITE, Neíse Gonçalves de Magalhães. Adaptação e validação de um instrumento de avaliação da satisfação com a imagem corporal. **Avaliação Psicológica**, v. 2, p. 141-149, 2002.

GARCÍA, María Victoria Acosta.; PERESMITRE, Gilda Gómez. Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta: Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 3, n. 1, p. 9-21, jan 2003.

GASKILL, Deanne; SANDERS, Fran. **The encultured body**: Policy implications for healthy body image and disordered eating behaviours. Queensland University of Technology, Brisbane, 2000.

GLEAVES, David. Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. **Journal of Personality Assessment**, v. 64, p. 478-493, 1995

GOUVEIA, Valdiney V. *et. al.* Escala de Investimento Corporal (BIS): Evidências de sua validade fatorial e consistência interna. **Avaliação Psicológica**, v. 7, p. 57-66, abr 2008.

GRABE, Shelly; HYDE, Janet Shilley. Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: A meta-analysis. **Psychological Bulletin**, v.132, n. 4, p. 622-640, 2006.

GURGEL, Alexandra. **Pare de se odiar**: Porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário. Rio de Janeiro: Best Seller, 2018. 153 p.

HALLAL, Pedro C.; NILSON, Gabriela; PARDO, Eliane R.; RIGO, Luiz C. Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 18, n. 1, p. 112-120, 2013.

HERZOG, David. B.; NUSSBAUM, Karin. M.; MARMOR, Andrea K. Comorbidity and outcome in eating disorders. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 19, n. 4, p. 843-59, dez 1996.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 4, p. 497-504, 2006.

LEGNANI, Rosimeide *et. al.* Transtornos alimentares e imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. **Motriz**, v. 18, n. 1m p. 84-91, jan/mar 2012.

LITTLETON, Heather L.; OLLENDICK, Thomas. Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 6, n. 1, p. 51-66, mar 2003.

LISOWSKI, Josiele Flores, LEITE, Heloísa Marquardt, BAIROS, Fernanda, HENN, Ruth Liane, COSTA, Juvenal Soares Dias da, OLINTO, Maria Teresa Anselmo. **Prevalência de sobrepeso e obesidade e fatores associados em mulheres de São Leopoldo, Rio Grande do Sul: um estudo de base populacional.** *Cadernos Saúde Coletiva*, 27(4), 380-389. Epub November 28, 2019. <https://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201900040226>

LOIOLA, Rachel Ferreira. **Análise Discursiva da Autoimagem Corporal de Mulheres em Diferentes Idades.** 2014. 243 f. TCC (Graduação) - Curso de Letras, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

LOPES, Patrícia Carriel Silvério, PRADO, Sônia Regina Leite de Almeida, & COLOMBO, Patrícia. (2010). Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em

idade escolar. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 63(1),73-78.
<https://dx.doi.org/10.1590/S003471672010000100012>

MANIQUE, Ketellyn; UCHIMURA, Kátia. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes da área da saúde. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Evangélica do Paraná, Curitiba, p. 50-61, 2011. Disponível em: <http://www.fepar.edu.br/revistaeletronica/index.php/revfepar/article/view/25>. Acesso em: 07 out. 2019.

MARSH, Herbert; ROCHE, Lawrence. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: Is there only one ideal ratings of body fatness: Is there only one ideal supermodel. **Reserch Quartly for Exercise and Sport**, v. 67, n. 1, p. 03-23, 1996. <https://dx.doi.org/10.1080/02701367.1996.10607921>

MORRISON, Todd G.; KALIN, Rudolf; MORRISON, Melanie. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. **Adolescence**, v. 39, p. 571-592, fev 2004.

NUNES, Maria Angélica; OLINTO, Maria Teresa A.; BARROS, Fernando C.; CAMEY, Suzi. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 23, n. 1, p. 21-27, 2001.

PAUL, Rebecca; BROWNELL, Kelly. Bias, discrimination and obesity. **Obesity Research**, v. 9, n. 12, p. 788-805, jan 2002.

Porto, T. N. R. dos S., Cardoso, C. L. da R., Balduino, L. S., Martins, V. de S., Alcântara, S. M. L., & Carvalho, D. P. **Prevalência do excesso de peso e fatores de risco para obesidade em adultos**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (22), 2019.

PRONK, Sandra Lucena dos Santos. **Correlatos da imagem corporal**: uma explicação pautada na auto imagem e nos valores humanos. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2010.

RECH, Cassiano Ricardo; ARAUJO, Eliane Denise da Silveira; VANAT, Joyce Do Rocio. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista brasileira de educação física**, v. 24, n. 2, p. 285-292, 2010.

SANTOS, D. S. dos, CARNEIRO, M. de S., SILVA, S. C. M. e, AIRES, C. N., CARVALHO, L. J. da S., COSTA, L. C. B. (2019). **Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos**. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (20), e477. <https://doi.org/10.25248/reas.e477.2019>

SLADE, Peter David. What is body image? **Behavior Research and Therapy**, v. 32, n. 5, p. 497-502, 1994.

SOUZA, Gizele Moraes de; REIS, Leslie Figueiredo Rocha dos. **A percepção da imagem corporal de estudantes universitários do primeiro ano do curso de psicologia do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Lins numa perspectiva psicodramática**. 2015. 82 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Psicologia) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, [S. l.], 2015. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/58539.pdf>. Acesso em: 15 out. 2019.

SÖRENSEN, Thorkild; STUNKARD, Albert; TEASDALE, Thomas William; HIGGINS, Millicent. The accuracy of reports of weight: children's recall of their parents' weights 15 years earlier. **International journal of obesity**, v. 7, n. 2, p. 115-22, 1983.

STICE, Eric; WHITENTON, Kathryn. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. **Developmental Psychology**, v. 38, n. 5, p. 669-678, 2002.

STUNKARD, Albert; SORENSEN, Thorkild; SCHULSINGER, Fini. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. **Research Publications – Association Research in Nervous and Mental Disease**, v. 60, p. 115-120, jan 1983.

THOMPSON, Joel Kevin; SPANA, Richard Enrico. Visuospatial ability and size estimation accuracy. **Perceptual and Motor Skills**, v. 73, n. 1, p. 335-338, ago 1991.

TYLKA, Tracy; WOOD-BARCALOW, Nichole. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. **Body Image**, v. 14, p. 118-129, jun 2015.

WARREN, Cortney S. Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction. **International Journal Eating Disorders**, v. 37, p. 241-249, 2005

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018. 489 p.