
Imagem corporal: construção através da cultura do belo

Prof. Ms. Renata Russo

Coordenadora do CIAD - PUC-CAMPINAS

Resumo

A imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. A indústria cultural pelos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens padronizando corpos. Olhares voltam-se ao corpo na contemporaneidade sendo moldado por atividades físicas, cirurgias plásticas e tecnologias estéticas. O objetivo deste estudo será identificar distorções da Imagem Corporal em estudantes de Educação Física. A amostra foi composta por 102 alunos (47F/55M) de uma cidade do interior de São Paulo. Como instrumento utilizou-se o Body Shape Questionnaire (Cordas, T.A; Castilho, S.1994) em que foi aplicado coletivamente. As medidas foram analisadas qualitativamente apresentando dados relevantes sobre a preocupação do corpo nos estudantes pesquisados.

Palavras-chave: Beleza ,Estética, Auto-conceito

Abstract

The corporal image is the way through which the body presents itself to itself. The culture industry, through the media, charges itself to provoke desire and reinforce images standardizing bodies. Eyes back to the body in the contemporaneousness being shaped by physical activities, plastic surgeries and esthetic technologies. The goal of this study will be to identify distortions of the Corporal Image in Physical Education students. The sample was made of 102 students (47F/55M) of a country town in São Paulo. The "Body Shape Questionnaire" (Cordàs, T.A.; Castilho, S. 1994), witch was collectively applied, was used as an instrument in the study. The measurements were qualitatively analyzed showing relevant data about concerns within the body among the students used in the research.

Key words: Beauty, Esthetics, Self Concept

O termo Imagem Corporal vem sendo usado frequentemente tendo como foco de investigação o corpo humano. Tavares (2003) diz que a compreensão do conceito de Imagem Corporal está vinculada ao significado dos termos imagens e corpo e que sua definição não é simplesmente uma questão de linguagem, tem uma dimensão muito maior, se pensarmos na subjetividade de cada indivíduo.

As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da interação com o ambiente, assim sua auto-imagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira (Becker, 1999), mas as necessidades de ordem social ofuscam as necessidades individuais. Somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura (Tavares, 2003).

A indústria corporal através dos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Corpos que se vêem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada.

Podemos associar hoje, o corpo à idéia de consumo. Em muitos momentos este corpo é objeto de valorização exagerada dando oportunidade de crescimento no "mercado do músculo" e ao consumo de bens e serviços destinado à "manutenção deste corpo". E como diz Fernandes (2003): "O corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimentoAlta frustração"(pág.13).

O fato é que, contemporaneamente a idéia de que para se ter sucesso, felicidade ou dinheiro, o único caminho é através da beleza estética. Aquele corpo esculpido, músculos bem torneados, mais do que um índice de boa saúde, é também o resultado de uma cadeia de interesses. Por trás de cada fibra enrijecida estão milhões de dólares gastos em novos tipos de aparelhos de ginástica, programas de condicionamento físico, anabolizantes.. (Revista Veja, 1995).

Quanto mais perto o corpo estiver da juventude, beleza, boa forma, mais alto é seu valor de troca (Featherstone, 1991). A imagem veiculada pela mídia usa corpos de homens e mulheres esculturais para vender através de

anúncios publicitários. “Músculos perfeitos” impulsionando seres perfeitos a vender produtos perfeitos. O músculo hoje é um modo de vida. Os meios de comunicação contribuem e incentivam a batalha pelo “belo”. Atualmente ao ligar a televisão ou folhear uma revista ou jornal, garotas perfeitas com curvas delineadas e garotões de porte atlético tentam vender um carro, um eletrodoméstico, um tênis, estabelecendo os padrões estéticos. Isto faz com que as pessoas tornem-se escravas de um ideal, ressaltando o narcisismo e impondo para si mesmas uma disciplina extremamente severa, por vezes dolorosa.

A esta prática podemos apontar duas teses opostas, e observar sua ambigüidade: prazer ou sofrimento? O culto ao corpo, negação ao envelhecimento, são sustentadas por uma obsessão dos invólucros corporais. Na opinião de Courtine (1995), com a ascensão da cultura física, muitas indústrias passaram a produzir desde aparelhos de musculação, até diversos produtos cosméticos, estimulando um consumo exacerbado para manter-se dentro das normas e padrões de beleza que passaram a ser pregados. Gastos compulsivos, alimentação de baixa caloria, cuidados com a pele, vestuário, enfim, tudo para valorizar o corpo e com um forte apelo ao consumismo. O autor continua dizendo que o desejo de obter uma tensão máxima da pele, tendo amor ao liso, ao esbelto, ao jovem, induz os indivíduos a não aceitarem sua própria imagem, querendo modificá-la, conforme os padrões exigidos. E para manter ou transformar este corpo, o indivíduo vê-se frente a infinitos apelos, como cremes, massagens, choques, bandagens, fornos, plásticas, puxando aqui, tirando ali, modificando, moldando, modelando o corpo por um cirurgião ou outro profissional de beleza.

Se o indivíduo tiver alguma dificuldade sobre como proceder para conquistar essa aparência desejável, não será pela carência de informações e sugestões de dietas, atividades físicas, equipamentos, enfim, todo o aparato comercial de que a sociedade dispõe, criando e recriando novos padrões (Carvalho, 1995).

A respeito dos cuidados com o corpo em épocas diferentes, Lepargneur (1999) faz um comentário dizendo que na Idade Média, flagelava-se para

dominar o corpo. Hoje faz-se jogging e ginástica para modificar sua aparência. Mudaram os instrumentos de mortificação.

Em hipótese alguma condenamos a prática de atividade física, o que criticamos diz respeito ao excesso, a obsessão ao corpo perfeito e a falta de orientação por parte de muitos profissionais da área de saúde.

Estamos vivendo numa cultura em que a aparência jovem é extremamente valorizada. Cada cultura constrói sua imagem de corpo e essas imagens se instituem como maneiras próprias de ver e de viver o corpo.

Entendamos por Imagem Corporal a forma como o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo (Tavares, 2003). Essa imagem remete de algum modo, ao sentido das imagens corporais que circulam na comunidade e se constroem a partir de diversos relacionamentos que ali se estabelecem. Isto significa que em qualquer grupo sempre existe uma imagem social do corpo que é, portanto um símbolo que provoca sentimentos de identificação ou rejeição dos sujeitos em relação a determinadas imagens. Como uma criação sociocultural, no corpo se inscreve idéias, crenças, as imagens que se fazem dele. Se a imagem dominante, valorizada socialmente for de uma pessoa magra, emagrecer será o ideal de todos. Aqueles que não conseguem chegar a este padrão desejado sofrem muito. Esse processo tem um impacto negativo sobre a auto-imagem, principalmente das mulheres que se sentem obrigadas a terem um corpo magro, atrativo, em forma e jovem. E como diz Becker (1999), esta imagem corporal negativa pode determinar o aparecimento de baixa auto-estima e depressão, ou seja, sofrimento. Nossos corpos são vitimizados por políticas de saberes/poderes que nos identificam, classificam, recalcam, estigmatizam, enfim, formam e deformam as imagens que temos de nós mesmos e dos outros. Desta forma, o homem vive o seu corpo não a sua maneira e vontade. Experimenta a todo momento uma aprovação social de sua conduta. O corpo tem que aprender a comportar-se conforme regras e técnicas estabelecidas pela sociedade e a beleza corporal também é definida por modelo estético padronizado comercialmente. Sabemos que estes padrões de beleza são modificados a cada época. Durante longo tempo, mulher bonita tinha forma arredondada sendo fonte de inspiração para

muitos pintores renascentistas. Um choque muito grande para os padrões do final do século XX e início do século XXI.

Na cultura ocidental atual, o conceito de beleza, como dito anteriormente, está associada à juventude, como se o belo fosse necessariamente igual a ser jovem. Talvez por isso nossa era viva batendo recordes na cirurgia de rejuvenescimento e no consumo de medicamentos para emagrecer. Com isto investigações epidemiológicas vêm mostrando nos últimos anos um aumento considerável no número de pessoas acometidas por Transtornos Dismórficos Corporal em que a insatisfação corporal é crescente (Ballone, 2004). Calcula-se que a prevalência desta doença está na população adolescente e juvenil, mas casos consideráveis vêm apresentando também em adultos jovens.

A busca deste corpo perfeito está gerando excessos e preocupando profissionais da área de saúde e do esporte, mas por outro lado relatos vêm sendo apresentados em que profissionais de Educação Física não estão estabelecendo limites a seus alunos, nem mesmo distinguindo uma prática saudável de um exercício obsessivo.

Desta maneira é que pretendemos levantar os sentimentos em relação ao corpo de estudantes de Educação Física, pois concordando com as palavras de Aguiar (2004), somente um olhar crítico dos professores sobre essa busca compulsiva pela beleza física, poderá coibir os excessos a que estamos assistindo hoje.

Método

Participaram como sujeitos desta pesquisa, 102 estudantes de Educação Física, sendo 55 do sexo masculino e 47 do sexo feminino, com média de idade entre 18 e 32 anos, cursando o 1º ano de uma escola de Educação Física no interior do Estado de São Paulo.

Instrumento

O material utilizado no presente estudo foi o Body Shape Questionnaire (Cordàs 1994) e adaptado pela pesquisadora. O instrumento conta com 20 questões fechadas com variáveis entre 1 a 6, as quais foram categorizadas em

03 níveis : Sempre, Às vezes e Nunca, e que a categoria Nunca será analisada pela pesquisadora.

PROCEDIMENTO

A aplicação desta pesquisa se deu de forma coletiva na sala de aula da Faculdade de Educação Física.

Em nossa investigação, optamos pela pesquisa qualitativa, particularmente útil para a investigação de questões ligadas à vida das pessoas e aos significados que as mesmas atribuem ao mundo (Minayo, 1994).

Resultado

A análise percentual indicou a existência de diferenças em relação à Insatisfação Corporal entre gêneros, sendo que no sexo feminino as preocupações são vistas de várias formas como: medo de ganhar peso; sensibilidade expressa por pensamentos aliados a um desejo de emagrecer. A visão distorcida do tamanho de seu corpo e uma insatisfação com a forma física pode motivar grande parte dos comportamentos distorcidos (jejum, provocação de vômitos, uso de laxantes e diuréticos), e como pudemos observar no grupo das pessoas pesquisadas, este item apresentou um baixo índice percentual. Já a adoção de diversas atitudes negativas em relação à insatisfação corporal, incluindo a exclusão de certas roupas, abster-se de ir à praia ou à piscina evitando maiôs, ter vergonha de seu corpo, são situações que aparecem nesta pesquisa conforme podemos visualizar na Tabela 1.

Tabela 1 – Análise Percentual de Insatisfação Corporal por Sexo

VARIÁVEIS	HOMENS	MULHERES
1- entediada(o) preocupação com a forma física	14.54%	17.02%
2- preocupada(o) a ponto de fazer uma dieta	18.18%	34.34%
3- Medo de ficar gorda(o)	23.63%	34.04%

ou mais gorda(o)

4- Preocupado com o fato de seu corpo 19.14% não ser firme	21.81%	
5-Estar com mulheres magras 12.76% (homens magros) preocupação com seu físico	09.09%	
6- Sentiu gorda(o) mesmo comendo 04.25% pouca comida	07.27%	
7- Reparado no físico de outras/ 23.40% e se sente em desvantagem	10.90%	outros
8-Estar nua(nu), por exemplo, 04.25% durante o banho, faz você se sentir gorda(o)	03.63%	
9-Você tem evitado usar roupas que fazem 08.51% notar as formas do seu corpo	03.63%	
10-Você já teve vergonha do seu corpo 12.76%	07.27%	
11- Evita situações (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)	05.45%	19.14%
12- Preocupação que pessoas vejam 27.65% dobras na sua cintura ou estômago	12.72%	
13- Belisca áreas de seu corpo 14.89% para ver o quanto há de gordura	18.18%	

14- Toma laxantes para se sentir magra(o)	0.00%	04.25%
15- A preocupação com seu físico faz sentir que deveria fazer exercícios	45.45%	44.68%
16- Usa inibidores de apetite	0.00%	06.38%
17- Induz o vômito após uma refeição	0.00%	04.25%
18- Pratica exercícios	67.27%	55.31%
19- Costuma ficar em jejum	05.45%	04.25%
20- Toma anabolizantes	03.63%	
0.00%		

Muitas jovens estão tendo uma insatisfação crônica com seus corpos. Atualmente pesquisas têm mostrado que não é somente no sexo feminino que encontramos as patologias emocionais estimuladas pela cultura, a Vigorexia mais comum em homens (Ballone, 2004), se caracteriza por uma preocupação excessiva em ficar forte a todo custo. Apesar dos portadores desses transtornos serem bastante musculosos, passam horas na academia "malhando" e ainda assim se consideram fracos, magros e até esqueléticos. Uma das observações psicológicas dessas pessoas é que têm vergonha do próprio corpo, recorrendo assim a exercícios e a fórmulas mágicas para acelerar o fortalecimento, como por exemplo, os esteróides anabolizantes. Pudemos perceber que estes dois fatores estão presentes nos resultados de nossa pesquisa. É interessante notar também, que o sexo masculino traz porcentagens relevantes no que diz respeito ao tédio, medo de ficar gordo ou mais gordo, preocupação com o corpo não ser "firme" e o que é mais interessante é que os homens apresentaram um índice maior que as mulheres,

quando perguntados se “beliscam” parte de seu corpo para ver o quanto há de gordura.

Conclusão

Os dados obtidos na presente pesquisa, juntamente com os dados encontrados na literatura, permite-nos fazer algumas considerações e reflexões no âmbito da Educação Física, bem como os valores associados aos profissionais da área. Dentre os variados significados construídos pela mídia, notoriamente, há determinados padrões de estética corporal que são largamente difundidos, assim como um interesse crescente do culto ao corpo. Ballone (2004) nos diz que os transtornos derivados pela excessiva preocupação com o corpo estão se convertendo numa verdadeira epidemia.

O incentivo à dieta para o emagrecimento não é exclusiva dos níveis pessoal e familiar. Uma pesquisa realizada por Souto (2002), aponta através de narrativas, que o ambiente sócio-cultural é altamente favorável a estas práticas, independentemente dos danos que possam provocar à saúde.

Vimos esta semana mais uma reportagem (Correio Popular, 2004), que apontou a morte de um rapaz de 18 anos, vítima de aplicação de um suplemento vitamínico para animais, com o objetivo de ganho de massa muscular. O rapaz utilizou uma quantidade estimada em 30 ml, de Adethor (suplemento injetável de vitaminas A, D3 e E altamente concentrado, indicado para bovinos e suínos). Segundo a reportagem, a administração recomendada para um touro é de 6 ml. O mês passado, três rapazes também injetaram tal substância, resultando na morte de dois deles, sendo que o terceiro relatou que seu professor de musculação indicou tal substância para o aumento da massa muscular.

Diante do exposto, é de extrema urgência repensar o papel da Educação Física nesta sociedade pós-moderna, cujos valores são intensamente propagados pela mídia, conforme vimos anteriormente e que somente com um olhar crítico desses profissionais sobre a busca compulsiva pela beleza física, poderá coibir os excessos a que estamos assistindo hoje.

Concordamos com Tavares (2003) quando diz ser imprescindível que o profissional tenha sua Imagem Corporal bem desenvolvida, pois se houver aceitação de seu corpo, tendo consciência dos significados das manifestações corporais, este profissional tende ser mais flexível em suas relações e reconhecerá com mais facilidade o espaço do outro.

A consciência de si baseada no reconhecimento da própria imagem, incluindo seus aspectos fisiológicos, sociais e afetivos, é um caminho promissor para a transformação do corpo-objeto em um corpo-sujeito no contexto de uma vida social significativa e prazerosa.

Sendo assim, o profissional deve ter consciência de que o foco está nas necessidades do aluno, orientando-os em um processo consistente e coerente na busca de uma melhor qualidade de vida.

Referências bibliográficas

AGUIAR, J. S. (2004) *Jornal Correio Popular*.31/10

BALLONE, G.J. Vigorexia. *Sites.uol.com.br/gballone/alimentar/vigorexia.html*. 10/11/2004

BECKER JR. B. (1999). *Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte*. Porto Alegre: Edelbra.

CARVALHO, Y. M. (1995). *O "Mito" da Atividade Física e Saúde*. São Paulo: Hucitec.

CORDÀS, T.A, CASTILHO, S. (1994). *Revista Psiquiátrica Biológica*. Vol. II. nº 1. pág. 17-21

COURTINE, J.J. (1995). Os Stakonovistas do Narcicismo. Em: Santa'Anna, D. B. (org). *Políticas do Corpo*. São Paulo: Estação Liberdade.p.81-114.

FERNANDES, M. H. (2003). *Corpo. Clínica Psicanalítica*. São Paulo: Casa do Psicólogo

FEATHERSTONE, M. (1991). *Consumer culture and Postmodernism*. Londres: Sage.

JORNAL CORREIO POPULAR (2004). Campinas, 13/11

LEPARGNEUR, P. (1999). *Consciência, Corpo e Mente*. Campinas: Papirus.

MINAYO, M.C.S. (org). DESLANDES, S. F., CRUZ NETO, O. GOMES. R. (1994). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 16ª edição. Petrópolis: Vozes.

REVISTA VEJA (1995). *Corpos sob Medida*. Ano 29 nº 28. p. 72-74

SOUTO, S. G. (2002) *Vivências e Significados dos Transtornos Alimentares Através da Narrativa de Mulheres*. Universidade Federal do Ceará. Dissertação de Mestrado.

TAVARES, M.C.C. (2003). *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento*. São Paulo: Manole.