

## “A magreza como normal, o normal como gordo”: reflexões sobre corpo e padrões de beleza contemporâneos

### “Thinness as normal, normal as fat”: reflections on contemporary body and beauty standards

### “La delgadez como normal, lo normal como gordo”: reflexiones sobre el cuerpo y patrones de belleza contemporâneos

Recebido: 09/01/2018

Aprovado: 15/08/2018

Publicado: 05/11/2018

Ana Flávia de Sousa Silva<sup>1</sup>

Taiane Freitas Lima<sup>2</sup>

Camila Cremonesi Japur<sup>3</sup>

Mabel Gracia-Arnaiz<sup>4</sup>

Fernanda Rodrigues Oliveira Penaforte<sup>5</sup>

O objetivo deste artigo é suscitar reflexões sobre o corpo e os padrões de beleza na atualidade, que estão interpenetrados pela influência da mídia. Trata-se de um ensaio reflexivo construído por meio da leitura crítica de estudos que abordavam a temática. Discorre sobre como a exposição excessiva as imagens de corpos “perfeitos”, amplamente divulgados pela mídia, e a discrepância entre os ideais de beleza construídos pela sociedade frente a realidade corporal da maioria das pessoas, gera, além de insatisfação corporal, importantes distorções nas quais corpos que até pouco tempo eram considerados excessivamente magros sejam agora vistos como “normais”; e aqueles tido como “normais” passam a ser vistos como “grandes” e “com excesso de volume”. Dada a densidade e complexidade do tema, reflexões como estas são fundamentais para ampliar a sua compreensão.

**Descritores:** Imagem corporal; Autoimagem; Beleza; Gorduras.

The purpose of this article is to generate reflections about the body and the standards of beauty in present days that are interpenetrated by the influence of the media. This is a reflexive essay built upon the critical reading of studies that approached the theme. It discusses how excessive exposure to images of “perfect” bodies, widely publicized in the media, and the discrepancy between the ideals of beauty built by society in contrast with the physical reality of most people generates not only body dissatisfaction, but also important distortions in which bodies that until recently were considered excessively thin are now seen as “normal”, and those considered as “normal” are now seen as “large” and “voluptuous”. Given the density and complexity of the theme, reflections like these are fundamental to broaden its understanding.

**Descriptors:** Body image; Self-concept; Beauty; Fats.

El objetivo de este artículo es suscitar reflexiones sobre el cuerpo y los estándares de belleza en la actualidad, que están interpenetrados por la influencia de los medios sociales. Se trata de un ensayo reflexivo construido por medio de la lectura crítica de estudios que abordaban la temática. Discurre sobre cómo la exposición excesiva de las imágenes de cuerpos “perfectos”, ampliamente divulgados por los medios sociales, y la discrepancia entre los ideales de belleza construidos por la sociedad frente a la realidad corporal de la mayoría de las personas, genera, además de la insatisfacción corporal, importantes distorsiones en las cuales cuerpos que hasta poco tiempo atrás eran considerados excesivamente delgados sean vistos ahora como “normales”; y aquellos tenidos como “normales” pasan a ser vistos como “grandes” y “con exceso de volumen”. Dada la densidad y complejidad del tema, reflexiones como éstas son fundamentales para ampliar su comprensión.

**Descritores:** Imagen corporal; Autoimagen; Belleza; Grasas.

1. Nutricionista. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGP) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0003-0000-8953. E-mail: anaflavia.s.s@hotmail.com

2. Psicóloga. Mestranda do PPGP-UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-8483-1562 E-mail: taianefreitaslima@hotmail.com

3. Nutricionista. Mestre e Doutora em Ciências Médicas. Professora do Curso de Graduação em Nutrição e Metabolismo da Universidade de São Paulo, SP, Brasil. ORCID: 0000-0003-0513-1758 E-mail: camijapur@usp.com

4. Antropóloga. Doutora em Antropologia da Alimentação. Professora do Departamento de Antropologia, Filosofia e Trabalho Social da Universitat Rovira y Virgili, Tarragona, Espanha. ORCID: 0000-0002-6429-6395 E-mail: mabel.gracia@urv.cat

5. Nutricionista. Mestre, Doutora e Pós-Doutora em Investigação Biomédica. Professora do Curso de Graduação em Nutrição e do PPGP-UFTM, Uberaba, MG. ORCID: 0000-0001-8483-1562 E-mail: fernandaropenaforte@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O corpo é fruto de uma elaboração social, e os atributos nos quais ele deve se encaixar para ser considerado “bonito” são, em grande medida, moldados pelos ideais corporais e padrões de beleza propostos por cada sociedade que, por sua característica dinâmica, variam nos diferentes contextos sociais, culturais e históricos<sup>1</sup>.

Como principal elo de ligação entre o sujeito e o mundo, é no corpo que se materializa a relação do sujeito com a sociedade, tornando-se a arena onde acontecem conflitos simbólicos, políticos, culturais, étnicos, históricos, religiosos e econômicos que refletem questões da atualidade. Em vista disso, enquanto construção social, as maneiras de expressão e de percepção corporal foram se alterando ao longo do tempo, em resposta as mudanças na sociedade<sup>2</sup>.

O corpo tem papel importante como parte constituinte da realidade biopolítico-histórica, sendo sua percepção e sua sensorialidade construída e reconstruída regularmente, a partir das alterações políticas de cada momento, estando estas imersas não apenas em fatores biológicos, mas também de história<sup>3</sup>.

O corpo pode ser compreendido como uma forma biológica como moldado pela sociedade, o que faz dele uma forma de compreender os fenômenos sociais<sup>3</sup>. Nesse sentido, as expressões corporais revelam lógicas socioculturais, e:

*“[...] a produção de sentidos sobre a imagem do corpo e a percepção que o sujeito tem do próprio corpo é, ao mesmo tempo, individual e coletiva, opera no social, mas não se limita a ele. Ela se desenvolve para além do indivíduo, das relações interpessoais ou dos complexos intrafamiliares, mesclando intensidades pré-verbais, afetos e códigos sociais de conduta”<sup>2</sup>.*

Sob este prisma, com as mudanças no contexto sócio-histórico ocorridas ao longo do século XX e no mundo contemporâneo, o corpo adquire uma liberdade que oculta um complexo sistema de vigilância e punições àqueles que não se enquadram aos ideais de beleza que vão sendo impostos pelo mercado<sup>3</sup>.

O corpo magro, que no passado já simbolizou fraqueza e escassez de alimentos, passa a ser valorizado como modelo dominante e, nos dias atuais, é visto como algo que deve ser buscado por todos, independentemente da classe, etnia, gênero ou geração, para satisfazer um desejo que não é próprio de sua natureza, mas pelo qual é cobrado para que ocorra sua inclusão na sociedade. Ao mesmo tempo, o corpo gordo, que já significou abundância, riqueza e poder, hoje é estigmatizado e visto como algo moralmente inaceitável, frente a hegemonia da magreza<sup>4</sup>.

Na contramão dos padrões corporais socialmente estipulados, e massivamente difundidos pela mídia, como bonitos e ideais, que equiparam a beleza como sinônimo de magreza, o cenário epidemiológico atual mostra que os números de sobrepeso e obesidade nunca foram tão elevados<sup>5</sup>, fazendo desta situação um dos grandes paradoxos contemporâneos.

A construção da autoimagem corporal é ajustada pela percepção, que incorpora a essa construção os padrões sociais e culturais de corpo e beleza. Nesse sentido, a percepção, bem como a satisfação com a autoimagem, é modulada pela norma, socialmente construída, do corpo magro e esbelto como referência de beleza; e não pelo que é predominantemente visto nas ruas<sup>6</sup>. Assim, percebe-se também que o atual discurso envolvendo a obesidade como uma doença crônica, se consagrou principalmente pelo que é moralmente aceitável, disfarçado sob um discurso de saúde<sup>7</sup>.

Em outros tempos, temas como corpo e padrões de beleza eram considerados temas fúteis para serem estudados<sup>8</sup>. Contudo, debates que visam abarcar reflexões sobre corporeidade, cultura e influências publicitárias como fontes potenciais na constituição de uma subjetividade não somente individual, mas também coletiva, vem avançando, sobretudo na cultura brasileira<sup>9</sup>. O objetivo deste artigo é suscitar reflexões sobre o corpo e os padrões de beleza na atualidade, que estão interpenetrados pela influência da mídia.

**MÉTODO**

Trata-se de um ensaio reflexivo sobre as relações entre corpo, padrões de beleza e mídia na contemporaneidade. Este estudo foi construído com base em autores que trabalham e/ou pesquisam acerca do tema proposto.

**RESULTADOS**

Por meio da leitura dos artigos que compõe o presente artigo de reflexão, e após ser terminada a exploração do material, a discussão foi organizada no seguinte eixo temático: *“A magreza como normal e o normal como gordo”*.

**DISCUSSÃO**

*A magreza como normal e o normal como gordo*

A construção do conceito de corpo ideal, bem como a forma como se percebe o próprio corpo, é capilarizada por influências sociais e culturais, estabelecidas em determinado contexto histórico<sup>7</sup>, e as relações sociais podem se moldar como se: idealiza, deseja e percebe o corpo<sup>1,10</sup>.

A internalização dos padrões e ideais estéticos é, em grande medida, modelada por fatores externos ao próprio sujeito<sup>1</sup>. Dado que o indivíduo é socializado no seio de uma determinada cultura, que é um forte mecanismo regulatório do comportamento humano e, inevitável que ele interiorize e compartilhe as atitudes, crenças e valores que são comuns a esses indivíduos e transmitidos pelas gerações.

O sujeito irá moldar as suas ações em função daquilo que a cultura considera como “normal” e aceitável no seu meio social, buscando preencher os requisitos exigidos pela cultura à qual pertence. Portanto, pode-se dizer que a construção do conceito de corpo ideal, que atualmente se traduz pela “divinização” do corpo magro, é uma construção social e cultural<sup>11</sup>.

Desde a antiguidade a preocupação em ter um corpo bonito acompanha a humanidade. Um grande passo do mercado da moda/beleza ocorreu nos Estados Unidos, em 1921, quando surge o primeiro concurso de beleza, a qual as *misses* começam a se tornar

exemplos de perfeição corporal, aquisição social e econômica; ganhando ampla nomenclatura em 1926, com o Desfile Internacional de Beleza, na qual a campeã ganharia o título de *Miss Universo*.

Mais tarde, em 1952, este concurso se transformaria no *Miss Universo*, um dos eventos mais vistos no mundo. A partir dessa década, o corpo vive e participa desse evento como “portador-vetor-expositor dos mais intensos paradoxos contemporâneos e se mostra tão fortalecido quanto fragilizado”<sup>12</sup>. De acordo com o site oficial do *Miss Universo* (2017):

*“The Miss Universe Organization is a company run by women for women, built on a foundation of inclusion and continues to be a celebration of diversity. Annually, nearly ten thousand young women participate in Miss Universe pageant events. The mission of the organization is to provide the tools which help women to be their personal best. Self-confidence is the key. Every woman should have the confidence to stand up in any situation and declare, “I am secure and that’s what makes me beautiful!”<sup>13</sup>.*

O evento se coloca como uma organização feita por mulheres e para mulheres, que visa celebrar a diversidade. Porém, o ocorrido no último concurso *Miss Universo*, de 2017, aponta justamente o contrário. Na ocasião, a *Miss Canadá* Siera Bearchell, com medidas de 1,75m de altura e 60kg, foi alvo de inúmeras ofensas e comentários preconceituosos nos meios virtuais, tais como: “não possui corpo de *miss*”, “gorda”, “cheinha”, “acima dos padrões corporais do concurso”, “não devia estar participando de um concurso daquela natureza” e até mesmo de que “estava ali para cumprir a cota de participação de gordinhas no concurso”.

Este episódio suscita uma importante reflexão acerca do adoecimento que a tirania dos padrões corporais atuais tem gerado. A exposição excessiva a corpos cada vez mais magros leva a interiorizar esse padrão corporal da magreza excessiva como algo normal, e contamina o que se entende por um corpo bonito.

É possível relativizar o que seria um corpo “normal”. Frente a tamanha exposição à magreza excessiva, corpos que até pouco tempo eram considerados como “normais”

passam a ser vistos como “grandes” e “com excesso de volume”, e corpos que eram tidos como perigosamente magros, no limite entre a saúde e a doença, são agora vistos como “normais”.

Além disso, fica evidente que ao contrário do que é difundido pelos próprios organizadores, o *Miss Universo* está longe de ser um evento que celebra a diversidade corporal, refletindo o mesmo entendimento da sociedade contemporânea, que considera o corpo (cada vez mais) magro como o padrão de beleza ideal e incontestável, sem espaço ou tolerância para quaisquer diversidades corporais. Não só as *misses* que participam de concursos de beleza, mas todas as mulheres devem se espremer para caber nesse “corpo de *miss*”- que é socialmente entendido como um corpo que deve ser extremante magro, longilíneo e *fat free*, mesmo que este esteja fora do alcance para a ampla maioria da população e que não abarque a diversidade de formatos corporais do mundo contemporâneo.

O que é considerado saudável, na atualidade, tem relação direta com a forma física, nomeadamente, magra<sup>10</sup>. A tolerância com a gordura se reduziu de forma tão drástica que esta se enquadra em uma categoria de exclusão. Nessa perspectiva, o corpo gordo, na sociedade contemporânea, é desprezado e visto como fora dos padrões e como sinônimo de doença e também de falha moral, ao passo que o corpo magro, ainda que a magreza esteja no limiar saúde-doença, é visto como sucesso e proporciona *status* social<sup>14</sup>.

Somada a essa estigmatização, vale lembrar que toda essa influência midiática e a cobrança pelo tipo físico ideal, que é inatingível na maioria das vezes e para a maioria das pessoas, geram sentimentos de: frustração, culpa, vergonha e de insatisfação; o que pode desencadear desordens de natureza física e psíquica, como o desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão, baixa autoestima, ansiedade, aumento de cirurgias plásticas estéticas, diminuição da qualidade de vida e até ideação suicida<sup>15</sup>.

Por outro lado, é intrigante pensar que a mesma sociedade que condena a obesidade, usando o discurso biológico pautado na saúde, desenvolve enorme tolerância em relação aos corpos desnutridos, “sarados” e anabolizados, os quais podem ser tão ou mais doentes que corpos obesos.

Sob este prisma, se pode inferir que se não houvesse exposição à norma que regula como deve ser o corpo e a beleza, a percepção seria basicamente modulada pelo que é visto nas ruas e constatado pelas estatísticas. Nesse sentido, a satisfação com o corpo seria mais influenciada pela predominância do que é comum. Todavia, parece que a imagem propagada informa mais do que a realidade observada<sup>6</sup>.

## CONCLUSÃO

A construção social do corpo é muito mais ampla e complexa, pois a história do corpo é a própria história da civilização. Os sentidos atribuídos à imagem corporal e a percepção que o sujeito tem do próprio corpo é, ao mesmo tempo, individual e coletiva e, apesar de operar no social, mas não se limita a ele.

Frente a exposição excessiva a corpos cada vez mais magros, percebe-se o desenvolvimento de alterações na percepção que temos em relação aos próprios corpos e aos corpos alheios, com distorções que levam a considerar corpos que há pouco eram tidos como “normais” como “grandes”; e corpos que antes, por sua magreza excessiva, estavam no limite entre a saúde e a doença, hoje são vistos como belos e são objetos de desejo.

É fundamental que se aprofundem as reflexões acerca da concepção de corpo ideal, e que se desconstrua a noção de “corpo belo como sinônimo de corpo magro”. Tal noção, tão contundentemente imposta pela mídia e reforçada pelo social, parece ter contaminado as noções de normalidade em relação ao peso corporal.

Esta reflexão traz à baila também a importância de se fomentar discussões acerca de: corpo, corporeidade, obesidade e estigma; e que se incorpore a temática da aceitação corporal nas abordagens de promoção da saúde.

É essencial que os profissionais de saúde abordem as questões corporais sob uma perspectiva global de saúde, que seja física e mental. Ridicularizar e discriminar o corpo gordo não estimula ou motiva o engajamento em nenhum processo de mudança, pelo contrário; pode desencadear sérios e profundos efeitos negativos na saúde do indivíduo. Já o processo de (auto)aceitação corporal, que não deve ser confundida com acomodação, negligência ou conformismo, é uma ferramenta essencial para que o processo de autocuidado possa realmente acontecer de forma efetiva e transformadora.

Há uma ligação socialmente construída entre o corpo magro e o corpo saudável que é constantemente reafirmada pela sociedade, especialmente por meio da mídia. A associação do corpo magro ao saudável gera, por consequência, uma ligação contrária do corpo gordo ao aspecto da doença, descuido e acomodação.

Essa “gordofobia”, que vem travestida de preocupação com a saúde, leva a repercussões negativas para a saúde física e mental do indivíduo. Nessa encruzilhada entre o biológico e o simbólico, parece que, mais importante que do ter saúde, é ter um corpo magro e esbelto- simbolizando controle/disciplina, e bonito, especialmente aos olhos dos outros.

As reflexões aqui abordadas estão longe de esgotar as discussões acerca dessa temática, dada sua densidade e complexidade, mas são fundamentais para ampliar a sua compreensão.

## REFERÊNCIAS

1. Christakis NA, Fowler JH. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *N Engl J Med*. 2007; 357(4):370-9.
2. Ferreira FR. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. *Interface Comum Saúde Educ*. 2008; 12(26):471-83.
3. Foucault M. *Microfísica do poder*. 11ed. Rio de Janeiro: Graal; 2009.
4. Eknoyan G. A history of obesity, or how what was good became ugly and then bad. *Adv Chronic Kidney Dis*. 2006; 13(4):421-7.
5. World Health Organization. *Obesity and overweight*. Geneva: WHO; 2015.
6. Santos MA, Diez-Garcia RW, Santos ML. A sujeição aos padrões corporais culturalmente construídos em mulheres de baixa renda. *Demetra*. 2015; 10(4):761-74.
7. Vigarello G, Penchel M. *As metamorfoses do gordo: história da obesidade no ocidente: da idade média ao século XX*. Petropolis: Vozes; 2012.
8. Camargo BV, Goetz ER, Bousfield ABS, Justo AM. Representações sociais do corpo: estética e saúde. *Temas Psicol*. 2001; 19(1):257-68.
9. Tilio R. Padrões e estereótipos midiáticos na formação de ideais estéticos em adolescentes do sexo feminino. *Rev Ártemis* 2014;18(1):147-59.
10. Campos SS, Ferreira FR, Seixas CM, Prado SD, Carvalho MCVS, Kraemer FB. Num relance de olhar... a estigmatização das pessoas gordas: do passado aos dias de hoje. *Med HUPE-UERJ*. 2015; 14(3):90-6.
11. Alves D, Pinto M, Alves S, Mota A, Leirós V. Cultura e imagem corporal. *Motricidade*. 2009; 5(1):1-20.
12. Mesquita CO. Cuidado de si: conexões entre design de moda, processos de subjetivação e arte contemporânea. In: 11<sup>o</sup> Colóquio de Moda, 8<sup>a</sup> Edição Internacional; 2<sup>o</sup> Congresso Brasileiro de Iniciação Científica em Design e Moda [Internet]; 2015; Curitiba. [S.l.]: ABEPEN; 2015 [citado em 05 de maio 2017]. Disponível em: <http://www.coloquiomoda.com.br/anais/Coloquio%20de%20Moda%20-%202015/ARTIGOS-DE-GT/GT08-MODA-E-TERRITORIOS-DE-EXISTENCIA/GT-8-O-CUIDADO-DE-SI.pdf>
13. Miss Universo. New York: IMG Universe; 2017 [acesso em 05 maio 2017]. Disponível em: <https://www.missuniverse.com/>
14. Castro JBP, Matos RS, Passos MD, Aquino FSD, Retondar JJM, Machado AS. Alimentação, corpo e subjetividades na educação física e na nutrição: O ranço da adiposidade e a ascensão dos músculos. *Demetra*. 2016; 11(3):803-24.
15. Souza AC, Alvarenga MS. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários: uma revisão integrativa. *J Bras Psiquiatr*. 2016; 65(3):286-99.

#### CONTRIBUIÇÕES

**Ana Flávia de Souza Silva, Taine Freitas Lima** contribuição na análise e interpretação do artigo e redação. **Camila Cremozeni Japur e Mabel Gracia Arnaiz** atuou na redação e revisão. **Fernanda Rodriguez Oliveira Penaforte** participou na concepção do estudo, na análise e interpretação dos dados, redação e revisão.

#### Como citar este artigo (Vancouver)

Silva AFS, Lima TF, Japur CC, Gracia-Araniz M, Penaforte FRO. “A magreza como normal, o normal como o gordo” : reflexões sobre o corpo e padrão de beleza contemporâneo. REFACS [Internet]. 2018 [citado em: *inserir dia, mês e ano de acesso*]; 6(4):808-813. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

#### Como citar este artigo (ABNT)

SILVA, A. F. S et al. “A magreza como normal, o normal como o gordo”: reflexões sobre o corpo e padrão de beleza contemporâneo. REFACS, Uberaba, MG, v. 6, n. 4, p. 808-813, 2018. Disponível em: <*inserir link de acesso*>. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

#### Como citar este artigo (APA)

SILVA, A.F, LIMA, T.F, JAPUR, C.C, GRACIA-ARANIZ M, PENAFORTE F.R.O (2018). “A magreza como normal, o normal como o gordo”: reflexões sobre o corpo e padrão de beleza contemporâneo. REFACS, 6(4), 808-813. Recuperado em: *inserir dia, mês e ano de acesso* de *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.