



ESTUDO DAS IMPLICAÇÕES DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ADULTAS

Adriana Behrmann Vilas Boas Machado¹

Jumarina Coelho Silva²

Laina Gabriele Valverde Santana³

Vanessa Cardoso Botelho⁴

Vilma de Souza Viana⁵

Luciana de Jesus Araújo Barreto⁶

RESUMO

A proposta deste estudo se deu em função de algumas inquietações relacionadas a mídia social e sua relação com a imagem corporal de mulheres. Ao falar sobre imagem corporal é necessário ter uma visão multidimensional do sujeito como um todo, já que as distorções na imagem vêm acompanhada de insatisfação com o próprio corpo. OBJETIVO: Compreender as implicações da imagem corporal em mulheres adultas, juntamente com o papel da influência da mídia na formação da imagem corporal. METODOLOGIA: A pesquisa realizada caracteriza-se como uma revisão de literatura, no qual os descritores utilizados foram: imagem corporal, implicações da imagem corporal, mulheres adultas e imagem corporal, mídia e imagem corporal. Com base nos artigos disponíveis nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico. Publicados no ano de 2019 à 2023. RESULTADOS: foram selecionados dez artigos científicos que versavam sobre o título da pesquisa: Estudo das Implicações da Imagem Corporal em Mulheres adultas. CONCLUSÃO: Concluiu-se que a visão das mulheres em relação à sua imagem corporal tem como principal problema a influência negativa das mídias sociais, no qual acaba por provocar distúrbios psicológicos neste sujeito.

Palavras-Chaves: Autoimagem, Imagem corporal, Mulheres adultas.

ABSTRACT

The purpose of this study was due to some concerns related to social media and its relationship with women's body image. When talking about body image, it is necessary to have a multidimensional view of the subject as a whole, since image distortions are accompanied by dissatisfaction with one's own body. OBJECTIVE: To understand how body image influences adult women, along with the role of media influence in body image formation. METHODOLOGY: The research carried out was characterized as a literature review, in which the descriptors used were: body image, body image illustration, adult women and body image, media and body image. Based on articles available in the Scielo and Google Scholar databases. Published from 2019 to 2023. RESULTS: ten scientific articles were selected that dealt with the research title: Study of the Implications of Body Image in Adult Women. CONCLUSION: It was concluded that the main problem of women's view of their body image is the negative influence of social media, which ends up causing psychological disorders in this subject.

Keywords: Self-image, Body image, Adult women

¹Graduanda do curso de Psicologia da Rede Unifc

²Graduanda do curso de Psicologia da Rede Unifc

³Graduanda do curso de Farmácia da Rede Unifc

⁴Graduanda do curso de Farmácia da Rede Unifc

⁵ Graduada do curso de Fisioterapia da Rede Unifc

⁶ Bióloga, Mestre em Biotecnologia pela UEFS

1.INTRODUÇÃO

Ao falar sobre imagem corporal é necessário ter uma visão multidimensional do sujeito como um todo, já que as distorções na imagem vêm acompanhadas de insatisfação com o próprio corpo. De acordo com Birmann (2014), a insatisfação corporal nunca foi um assunto tão pertinente como nos dias atuais, onde o corpo assumiu um lugar de tamanha importância que o indivíduo está cada vez mais voltado aos cuidados do corpo. Nesse sentido, os hábitos, rotinas, rituais têm como objetivo manter o corpo cada vez melhor, numa busca pela satisfação, pelo corpo perfeito, ideal, colocando o corpo num patamar primordial.

Essa constante busca pela modificação da aparência, têm se tornado alvo de constantes estudos. Pois à população acaba tomando medidas prejudiciais à saúde, como tratamentos estéticos, jejuns prolongados, dietas aleatórias, com o único objetivo que é uma auto imagem perfeita (TAVARES,2014).

A percepção da imagem corporal é um complexo fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais e culturais. É influenciada pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que ele vive, sendo baseada nos sentimentos que uma pessoa possui em relação ao tamanho e as formas corporais. Os padrões de beleza são fortemente influenciados pela mídia e fortalecidos pela sociedade, onde têm exigido perfis antropométricos cada vez mais magros, levando, muitas vezes, à preocupação com a imagem corporal, mesmo com estado nutricional dentro dos parâmetros considerados adequados para faixa etária e sexo (SILVA,2019).

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados como doenças marcadas por modificações no comportamento alimentar e possuem etiologia multifatorial, envolvendo componentes biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares. Em concomitância, a imagem corporal é um importante componente do mecanismo de identidade pessoal e corresponde à satisfação e sentimentos relativos à figura mental do corpo (MOREIRA, 2017).

Um transtorno mental é caracterizado por um conjunto de sinais, sintomas e/ou comportamentos persistentes que causam prejuízo funcional, ocupacional ou pessoal à pessoa ou a outros. Quando se apresentam os transtornos alimentares, quer-se referir aos transtornos em que o principal indicativo são comportamentos ou pensamentos recorrentes e persistentes referentes à alimentação ou o ato de comer

que, quando na sua execução, causam prejuízo e sofrimento à pessoa. O Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, (DSM-5), apresenta alguns transtornos causados por esse sofrimento, como a anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), transtorno de compulsão alimentar (TCA) (FINGER, 2014).

A anorexia nervosa é um transtorno alimentar, caracterizado pela resistência do indivíduo em manter um peso bem mais baixo que o normal para sua altura e idade, onde predomina o medo absurdo de ganhar peso, tendo uma imagem fora da realidade do seu corpo, não acreditando que esteja precisando de ajuda (MELLO, 2020).

Já a bulimia nervosa é marcada pela recorrência e persistência de episódios de compulsão alimentar associados a comportamentos compensatórios inapropriados com o objetivo de impedir o acréscimo do peso, tais como vômito induzido ou uso de medicamentos e exercícios físicos em excesso. O transtorno de compulsão alimentar (TCA) é marcado pela recorrência de episódios de compulsão alimentar, tais como descrito na bulimia nervosa, porém sem a realização de comportamentos compensatórios inapropriados (FINGER, 2016).

Este artigo tem como objetivo fazer uma releitura dos artigos sobre implicações da imagem corporal em mulheres adultas e o papel da mídia na formação dessa imagem corporal.

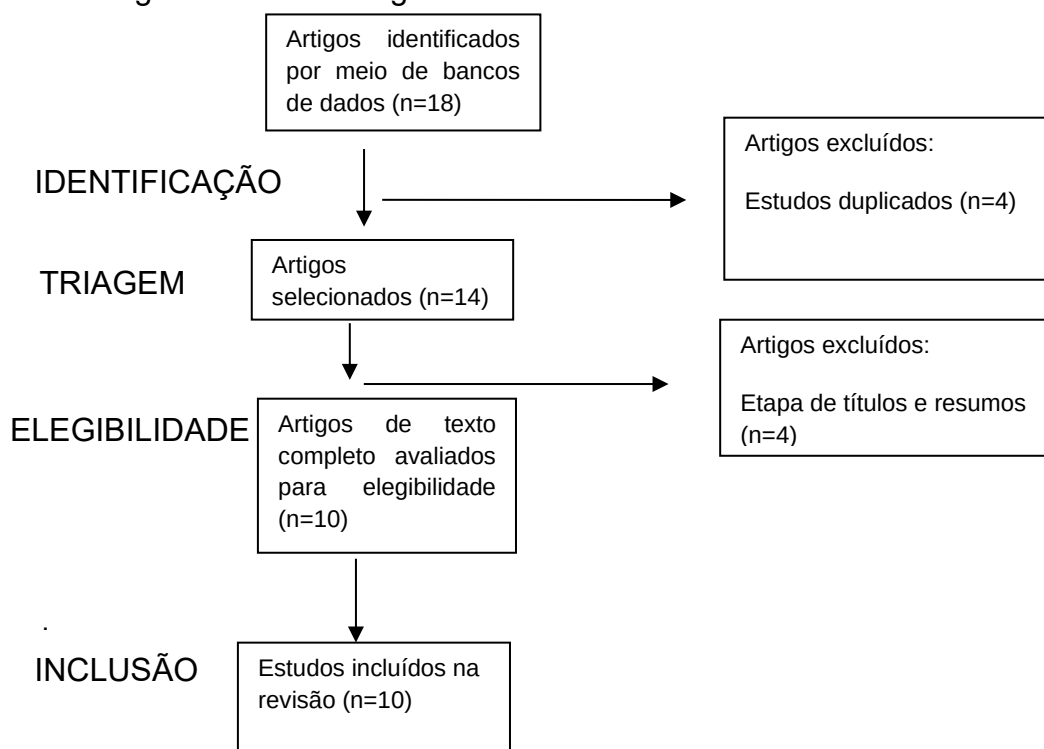
2. METODOLOGIA

A pesquisa realizada caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, no qual os descritores utilizados foram: imagem corporal, implicações da imagem corporal, mulheres adultas e imagem corporal, mídia e imagem corporal. A pesquisa foi realizada com base nos artigos disponíveis nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, publicados no ano de 2019 a 2023. Os critérios de inclusão definidos para a primeira seleção dos artigos foram registros disponíveis online, escritos em português. Excluíram-se os artigos duplicados, comunicações breves, dissertações, teses, biografias, anais de congresso, documentários, diretrizes de gestão e outras pesquisas cujo escopo não estivesse alinhado ao objetivo do estudo.

Para avaliação dos estudos, estabeleceram-se os seguintes aspectos: tipo de estudo, objetivo, resultados e conclusão. Foram estabelecidas etapas de leituras de títulos, resumos e artigos completos. Após a leitura na íntegra dos artigos, também foram excluídos os estudos que não abordavam especificamente a insatisfação corporal entre mulheres adultas.

Conforme a Lei de Direitos Autorais, Lei nº12.853, de 14 de agosto de 2013, que entrou em vigor alterando a Lei nº9.610/1998, o estudo atendeu aos aspectos éticos, uma vez que foram respeitados os direitos autorais das pesquisas coletadas. Ainda, pelo seu perfil científico, esse tipo de revisão não necessita de apreciação ética

Figura 1: Fluxograma com os artigos incluídos no estudo.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram escolhidos 10 artigos científicos que versavam sobre o título da pesquisa: Estudo das Implicações da Imagem Corporal em Mulheres adultas. A seguir é apresentado a relação dos artigos selecionados.

Quadro 1 :Publicações incluídas nesta revisão

Autores	Data de Publicação	Desenho Metodológico	Principais Impactos
1-SILVA, Iris Maria da Conceição	Novembro de 2022	Revisão Integrativa	Mídias sociais; imagem corporal
2- Mayco Carneiro Aquino, Washington Moura Braz, Gislene Farias de Oliveira	Fevereiro de 2023	Revisão Sistemática	Transtorno alimentares; qualidade vida
3- SILVEIRA, Eveliny Barbosa Coelho da; CRUZ, Shimênia Vieira de Oliveira; MELO, Roberta de Sousa.	Junho de 2021	Pesquisa qualitativa	Corpo feminino, produção corporal, psicanálise, socioantropologia do corpo.
4- SANTOS, M M dos, Moura P.S. de Flauzino P. A., Alvarenga, M. dos S.	Abril de 2021	Estudo transversal	Imagem corporal
5- ALBUQUERQUE, L.da S.,Griep	Julho de 2019	Estudo longitudinal de saúde	Imagem corporal
6- SILVA, A. F. S.; CREMONEZI JAPUR, C.; RODRIGUES DE OLIVEIRA PENAFORTE, F.	Janeiro de 2021	Revisão Integrativa	Rede social, imagem corporal
7- BRAZ, Washington Moura; AQUINO, Mayco Carneiro de; OLIVEIRA, Gislene Farias de	Fevereiro de 2023	Revisão Sistemática	Transtorno Alimentar, Percepção Corporal
8-SILVA, Nathália Gomes da; SILVA, Josevânia da	16 de abril 2019	Estudo transversal	Imagem corporal; aspectos psicossociais
9-Cardoso, Larissa	Agosto de 2022	Estudo transversal	Aspectos sociais; imagem corporal
10-FONSECA, ISADORA	Junho de 2020	Estudo Qualitativo	Imagem corporal; transtornos alimentares

Após a análise dos trabalhos, foi possível observar que em quase todos os estudos analisados, as redes sociais repercutiram de forma negativa na imagem corporal de seus usuários e que, mesmo quando as redes sociais não interferiram diretamente na imagem corporal, seu uso gerou impacto negativo no estado de humor e na autoestima desses indivíduos, variáveis que guardam relação direta com a satisfação corporal. Um crescente corpo de pesquisa sugere que mulheres adultas podem estar em risco de insatisfação corporal devido a fatores como gravidez e mudanças corporais relacionadas à idade (CARDOSO,2022).

O padrão ocidental de beleza para as mulheres é um arquétipo estritamente definido que prioriza a magreza sobre a saúde e a função do corpo. Esse “ideal de magreza” permeou as mídias sociais, onde prevalecem imagens fortemente editadas e irrealistas. O uso de mídias sociais está associado ao aumento do risco de distúrbios alimentares e insatisfação corporal. Pesquisas experimentais também descobriram que a exposição a imagens idealizadas nas mídias sociais leva a níveis mais altos de insatisfação corporal, humor negativo e auto objetificação em mulheres (LIRA,2017).

Deste modo a temática sobre Imagem Corporal não é recente, ela perpassa o tempo e é por meio dele que a relação com o mundo é construída, uma vez que é do corpo que nascem e se propagam as significações que constroem, fundamentam e guiam a existência individual e coletiva. Além dos aspectos culturais e sociais, verifica-se que a idade e os fatores socioeconômicos também estão associados à insatisfação do corpo, porém podem agir de forma inversa (LE BRETON, 2006).

VIEIRA (2020), exemplifica que a beleza corporal, desde os primórdios das civilizações, é almejada pelos seres humanos, em especial pelas mulheres. Uma imagem corporal negativa aumenta o risco de se envolver em comportamentos de estilo de vida pouco saudáveis, como dieta ou alimentação restritiva, excesso de exercícios e outros comportamentos desordenados de alimentação ou controle de peso.

SCAGLIUSI (2012) Expõe que fazer dieta é um fator de risco significativo para o desenvolvimento de um distúrbio alimentar, mesmo sendo uma dieta "moderada" aumenta o risco de desenvolver um distúrbio alimentar em. Embora a dieta seja normalizada na sociedade, ela não é normal ou saudável e pode levar a sérias complicações de saúde física. A dieta também não é eficaz a longo prazo, com muitas pessoas que perdem peso com a dieta recuperando o peso com o tempo. Em última

análise, fazer dieta não é eficaz ou sustentável e pode levar a uma relação doentia com a comida e a alimentação.

A imagem corporal também pode afetar o envolvimento de uma pessoa com a atividade física. Sentir-se constrangido ou desconfortável com a aparência, tamanho ou forma do corpo pode levar mulheres e meninas a reduzir ou evitar o envolvimento em atividades físicas, isso pode estar associado à sensação de que ser ativo ou se envolver em atividades específicas expõe seu corpo aos olhos do público (FERMINO,2020)

Alternativamente, mulheres podem se envolver em exercícios excessivos ou compulsivos para alterar seu peso, tamanho ou forma corporal. Uma relação saudável com a atividade física significa praticar uma atividade física regular focada em manter ou melhorar a forma física, e que também seja divertida e prazerosa (ALBUQUERQUE,2021).

Desencadeia-se, diante desse cenário, uma busca imediata por corpos esculpidos e artificiais, sinais de status e perfeição, mesmo que seja por meio da adoção de hábitos prejudiciais à saúde em longo prazo. Sentem-se as pessoas, que não se adequam a estes padrões, frustradas, com baixa autoestima e discriminadas, e estas condições são relevantes para o aparecimento de transtornos alimentares para as mulheres, o ideal de corpo seria esguio, como o de modelos e atrizes, que estão cada vez mais magras. A mídia transmite uma imagem de corpo perfeito, o que leva as mulheres, principalmente, a uma busca incessante para atingir esse modelo ideal. (BARROS,2015).

Adverte-se que os transtornos do comportamento alimentar tiveram sua incidência mundial praticamente dobrada nos últimos 20 anos, demonstrando que há crescente preocupação da população com sua insatisfação corporal. O julgamento do corpo das mulheres geralmente é baseado na aparência, e as mulheres começam a aprender que a capacidade de seu corpo de corresponder aos padrões de beleza da sociedade dita sua felicidade e sustento. Ao abraçar as atitudes de aceitação e valorização do corpo, os efeitos negativos da objetificação na imagem corporal podem ser contrabalançados (FONSECA, 2020).

A relação entre mídia e insatisfação corporal parece ser mediada pela Comparação Social, especificamente pela comparação de aparência. Os indivíduos em geral, em especial as mulheres, tendem a avaliar regularmente sua aparência

comparando-se com outros pares. Há uma tendência de quanto maior a comparação de aparências, maior a insatisfação corporal (SILVA, 2020).

ALMEIDA (2015), reflete que a valorização desse corpo supervalorizado pode trazer impactos para vida da mulher, onde há um comprometimento na qualidade de vida. Prejudicando o funcionamento psicológico, físico e social desta. Podendo destacar repercussões negativas no estado de humor, na autoestima e principalmente no comportamento alimentar.

Na visão dos autores analisados, a beleza do corpo e faz crescer o mito pela eterna juventude, fazendo parecer que quando mais velha a mulher fica, maior proximidade da morte e decrepitude do corpo, essas mudanças corporais associadas ao envelhecimento nas mulheres afastam o corpo feminino ainda mais do padrão social de beleza feminina ideal para jovens magras, especialmente quando as mulheres atingem a meia-idade.

Todos os indivíduos, sem exceção, passaram por o processo de envelhecimento. Invariavelmente, este processo vem com uma variedade de perdas, desde físicas até funcionais e social. Essas perdas podem promover insatisfação com imagem corporal de uma pessoa, bem como uma diminuição da autoestima geral, às vezes levando a grandes morbidades, como como depressão, mas neste cenário são poucas as mulheres mais velhas que tem menos insatisfação com o corpo em virtude da sua maturidade, do acúmulo de experiências e de uma autoestima positiva (MAIA,2018).

Os estudos de GOLDENBERG (2015) alertam que, no Brasil, o fato de deixar o corpo na sua aparência natural, para a sociedade é sinônimo de desleixo e falta de cuidado. Compreende-se uma crescente preocupação das mulheres no que diz respeito à valorização da imagem jovial, ao aspecto saudável e à beleza vinculada aos modelos sociais como uma idealização a ser almejada, padrões esses influenciados maciçamente pela mídia.

Um dos aspectos psicológicos associados aos problemas de aceitação do corpo é a imagem corporal, é a representação mental do próprio corpo e do modo como ele é percebido pelo indivíduo, de modo que a imagem envolve os sentidos, as ideias e sentimentos referentes ao corpo. Esses problemas também podem ser causados por condições médicas, como menopausa ou câncer. A mídia também desempenha um papel na forma como as mulheres veem seus corpos. Muitos

anúncios e filmes apresentam mulheres mais jovens e magras que podem fazer com que as mulheres de meia idade se sintam mal consigo mesmas (FIN,2017).

Desta forma os artigos selecionados, demonstram a ocorrência de humor, ansiedade e transtornos alimentares pode refletir fatores de risco e etiologia comuns. Verificou-se que as preocupações com a imagem corporal e a insatisfação corporal são mais prevalentes entre mulheres de meia idade. Isso pode ser devido em parte à não correspondência dos ideais sociais de forma e peso do corpo e experiências de vergonha ou estigma relacionados à aparência. Vários estudos descobriram que os TAs se agrupam empiricamente com psicopatologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas informações apresentadas, pode-se concluir que a influência das mídias, constituída por uma sociedade que possui estigmas, preconceitos onde a cultura contemporânea na qual visa o consumo é percebido o corpo como mercadoria onde construção da subjetividade e do corpo da mulher, vem sendo a cada dia mais imposta pela sociedade. Acaba por provocar distúrbios psicológicos neste sujeito.

Porém, a mídia está dando os primeiros passos para enfatiza a imagem corporal positiva e a apreciação do corpo. Definindo a imagem corporal positiva como um amor abrangente e respeito pelo próprio corpo, fundamentado em atitudes como a apreciação da beleza e função do próprio corpo e a aceitação do próprio corpo, apesar das mensagens sociais idealizadas. Essas características da imagem corporal positiva não representam apenas uma falta de imagem corporal negativa, ou seja, falta de baixa autoestima e insatisfação corporal, mas representam um conjunto totalmente diferente de atitudes em relação ao próprio corpo que inclui a aceitação de uma gama diversificada de tipos de corpo.

Além da imagem corporal positiva, a apreciação corporal é caracterizada como a valorização da saúde, funcionalidade e características do corpo de um indivíduo que não estão centradas na aparência física. A valorização do corpo não se concentra apenas nas atitudes de um indivíduo em relação à sua aparência física, mas também enfatiza o valor inerente do corpo, a valorização da função e da saúde do corpo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G. A. N. DE . et al.. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 1, p. 27–35, jan. 2015.
- ALBUQUERQUE, L. DA S. et al.. Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 5, p. 1941–1954, maio 2021.
- BRAZ, et al. Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática da literatura. Id on Line **Rev. Psic.**, Fevereiro/2023, vol.17, maio 2021.
- BARROS, D. D.. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. História, **Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 12, n. 2, p. 547–554, maio 2015.
- BIRMAN, J. O sujeito na contemporaneidade (2a ed.) Rio de Janeiro: **Civilização Brasileira**, 2014
- CARDOSO, L. et al.. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 156–164, jul. 2020.
- COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo , v. 10, n. 2, p. 161-177,
- FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S.. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 18–23, jan. 2010.
- FINGER, Igor Rosa; OLIVEIRA, Margareth da Silva. FINGER, Igor Rosa; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **A prática da Terapia cognitivo-comportamental nos transtornos alimentares e obesidade**. -Novo Hamburgo:Sinopsys,2016.
- FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A.. Old age and physical beauty among elderly women: a conversation between women. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 1, p. 74–84, jan. 2017.
- FONSECA, Isadora Ramos et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, [S.l.], v. 14, jun. 2020. ISSN 1981-8963.
- LIRA, A. G. et al.. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164–171, jul. 2017.

OLIVEIRA DO. et al. Transtornos alimentos, imagem corporal e influenciada mídia em universitárias. **Rev. enferm UFPE** sobre line. 2020;

MAIA, Gabriela Felten da. Corpo e velhice na contemporaneidade. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 8, n. 3, dez. 2018

MELLO, M. DE .; SCORTEGAGNA, H. DE M.; PICHLER, N. A.. Cuidados e o impacto da aparência estética na percepção social de um grupo de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 2, p. e190271, 2020.

MOREIRA , DE. et al. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo. Vol. 8. Num. 1. 2017. p. 18-25.

SANTOS DOS. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **J Brás psiquiart**. 2021 Mar (2):126-33.

SILVA, Nathália Gomes da; SILVA, Josevânia da. Aspectos psicossociais relacionados à imagem corporal de pessoas com excesso de peso. **Rev. Subj.**, Fortaleza , v. 19, n. 1, p. 1-16, abr. 2019 .

SCAGLIUSI, F. B. et al.. Insatisfação corporal, prática de dietas e comportamentos de risco para transtornos alimentares em mães residentes em Santos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 61, n. 3, p. 159–167, 2022

SILVEIRA, E.C ; et al. Angústia, desejo e produção estética do corpo feminino ideal. **Tempo psicanal.**, Rio de Janeiro, v. 53, n. 1, p. 249-278, jun. 2021. Disponível em

TAVARES, A. F.; CAMPANA, A. N. N. B.; MORAES, M. S. DE .. Apreciação corporal e modificação da aparência física em estudantes adolescentes de baixo poder aquisitivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 16, n. 2, p. 275–282, jul. 2014.