

## Artigo de Revisão

### UMA REVISÃO ACERCA DO PADRÃO DE AUTOIMAGEM EM ADOLESCENTES

#### A REVIEW OF THE AUTOIMAGE STANDARD IN ADOLESCENTS

Murari KS, Dorneles PP. Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. R. Perspect. Ci. e Saúde 2018;3(1):155-168.

**Resumo:** Os adolescentes possuem uma exagerada preocupação com questões estéticas e também com a imagem que transmitem perante o grupo social o qual fazem parte, sendo que a mídia atua como grande influenciadora e geradora de padrões de referência da autoimagem. Com isso, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica sobre o padrão de autoimagem nos adolescentes, enfatizando a diferença desse padrão entre o sexo masculino e feminino, a influência da mídia como geradora de padrões de referência corporais e as questões relacionadas a saúde. A busca foi realizada através das seguintes bases de dados: Portal Capes, Scielo, Lilacs e Google Acadêmico. Os descritores utilizados combinados entre si para a busca dos artigos, de acordo com os descritores em ciências da saúde (DeCS), foram: autoimagem, adolescente e mídia visual. Após a elaboração do estudo percebe-se que em relação a diferença dos sexos, o padrão de autoimagem é um fator mais preocupante para o sexo feminino, as adolescentes buscam corpos mais magros, e os meninos corpos mais robustos e musculosos, acredita-se que exista maior insatisfação corporal nas adolescentes do sexo feminino em virtude da pressão social patriarcal que até hoje ainda se faz presente em nossa sociedade. Com relação a mídia os meios de comunicação padronizam, impõem modelos corporais que interferem na autoimagem e no bem-estar das pessoas, indo muito além da questão física, pois este alto grau de exigência estética acaba acarretando problemas de saúde, como a bulimia, anorexia e o uso de suplementos e anabolizantes. Estas pesquisas bibliográficas demonstram a importância de aprofundar este estudo nas escolas. Os escritos aqui citados poderão oportunizar as pessoas/alunos a conhecerem melhor e perceber as influências do meio em seu bem estar, assim como a sua responsabilidade no processo de contribuir para a reflexão do que está acontecendo na sociedade capitalista que estamos inseridos.

**Palavras-chave:** Autoimagem; Adolescentes; Mídia Audiovisual.

**Abstract:** Adolescents have an exaggerated concern with aesthetic issues and also with their image that they transmit to the social group that they are part of, and the media acts as a major influencer and generator of self-image reference standards. Thus, the objective of the present study was to perform a bibliographic review on the pattern of self-image in adolescents, emphasizing the difference between this pattern between male and female, the influence of the media as the generator of body reference standards and issues related to this subject and health. The search was performed through the following databases: Portal Capes, Scielo, Lilacs and Academic Google. The descriptors used in the search for articles according to descriptors in health sciences

**Contato:** patriciapaludette@gmail.com

Karina Stangherlin  
Murari<sup>1</sup>

Patrícia Paludette  
Dorneles<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduada em Educação  
Física- Universidade  
Regional e Integrada do  
Alto Uruguai e das Missões  
- Campus Santiago

<sup>2</sup> Universidade Federal do  
Rio Grande do Sul e  
Universidade Regional e  
Integrada do Alto Uruguai e  
das Missões - Câmpus  
Santiago

Recebido: 15/12/2017

Aceito: 20/01/2018

(DeCS) were: self-image, adolescent and visual media. After the elaboration of the study it is noticed that in relation to the difference of the sexes, the pattern of self-image is a more worrisome factor for the female sex, the adolescents look for leaner bodies, and the boys more robust and muscular bodies, it is believed that there is greater corporal dissatisfaction in the female adolescents due to the patriarchal social pressure that until today is still present in our society. With regard to the media, the media standardize, impose corporal models that interfere in the self-image and well-being of the people, going much beyond the physical question, because this high degree of aesthetic exigency ends up causing health problems, such as bulimia, anorexia and the use of supplements and anabolics. These bibliographic researches demonstrate the importance of deepening this study in schools. The writings cited here will allow the students / students to get to know better and perceive the influences of the environment on their well being, as well as their responsibility in the process of contributing to the reflection of what is happening in the capitalist society that we are inserted.

**Keywords:** Self Image; Adolescent; Video-Audio Media.

## Introdução

A adolescência é a faixa etária compreendida entre 10 e 19 anos de idade, a qual se caracteriza pelo início do rápido crescimento físico e desenvolvimento sexual. Durante a adolescência, a percepção de cada um sobre seu próprio corpo vai mudando, sendo também influenciada por fatores históricos, culturais, sociais e biológicos<sup>1</sup>.

Os adolescentes estão numa fase da vida que há muita preocupação com as questões de cuidados estéticos e também com a sua imagem perante o grupo social do qual fazem parte<sup>2,3</sup>. Um dos grandes problemas enfrentados pelos adolescentes é a discriminação criada socialmente pela estética do corpo rigorosamente imposta pela mídia enfatizando o corpo magro, branco e jovem<sup>4</sup>. Esse padrão de imagem distorcido acaba fazendo com que grande parte dessa população recorra a dietas para ter o controle de peso e a aparência idealizada, realizando assim excesso de exercícios físicos e cirurgias plásticas por não estarem satisfeitos com a sua imagem corporal<sup>5</sup>.

Os meios de comunicação em massa, principalmente a Internet, têm contribuindo para o aparecimento de conceitos inadequados para a busca de um “corpo ideal”, esse apelo tem aumentado a veiculação de dietas impróprias e inadequadas do ponto de vista nutricional<sup>6</sup>. Essas dietas, apesar de proporcionarem um emagrecimento em curto prazo devido à alta restrição de calorias, dificilmente podem ser mantidas por um longo período de tempo, pois não ocorre uma reeducação alimentar, podendo gerar até um ganho de peso ainda maior após o final a dieta<sup>7</sup>.

O padrão da autoimagem em adolescentes esta cada vez mais em alta, e a mídia contribui para isso estipulando um padrão de corpo ideal, incentivando cada vez mais que as

meninas procurem diversificadas dietas, gerando uma eterna insatisfação e com seus corpos, acabando muitas vezes prejudicando a própria saúde<sup>4,6</sup>. No entanto, ao se tratar sobre esse assunto no sexo masculino, as metas dos meninos apresentam-se um pouco diferentes do que a das meninas. Os adolescentes do sexo masculino procuram ter corpos mais musculosos, alguns fazem de forma saudável procurando orientação em academias, mas outros preferem resultados mais fáceis e imediatos, utilizando substâncias proibidas algo altamente prejudicial ao corpo, priorizando a imagem perfeita<sup>5,8</sup>.

O padrão de autoimagem ideal apresenta-se como um assunto atual e o aprofundamento científico nessa área pode auxiliar no processo de conscientização dessa temática dentro da escola, principalmente entre os adolescentes. Com base no exposto acima, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre o padrão de autoimagem em adolescentes, as diferenças relacionadas ao sexo masculino e feminino desse padrão e a sua relação com a mídia e com a saúde, buscando trazer mais informação e suporte para os professores, principalmente os de educação física abordarem essa temática dentro da escola.

## **Metodologia**

Foram realizadas buscas de artigos relacionados ao padrão da autoimagem em adolescentes, as diferenças de padrão relacionadas ao sexo masculino e feminino, a influência do padrão ideal corporal gerado pela mídia e a relação da busca do corpo perfeito e a saúde. A busca foi realizada através das seguintes bases de dados: Portal Capes, *Scielo*, *Lilacs* e Google Acadêmico. Os descritores utilizados combinados entre si para a busca dos artigos, de acordo com os descritores em ciências da saúde (DeCS), foram: autoimagem, adolescente e mídia visual. Não foi delimitada uma data de publicação, e foram selecionados apenas estudos em língua portuguesa.

Foram encontrados 276 artigos, dos quais 261 foram excluídos por não abordarem a população adolescente e/ou escolares, ou não se relacionar aos tópicos abordados nessa revisão. Ao final, 15 estudos foram utilizados para a formulação do estudo. Das 15 produções científicas selecionadas, todas são publicações nacionais. Dessas, 11 atenderam a todos os critérios de inclusão e foram utilizados para o desenvolvimento do estudo.

## Desenvolvimento

### Padrão de autoimagem em adolescentes: sexo feminino versus sexo masculino

Os adolescentes sofrem diversas mudanças nessa fase da vida, alterações que variam dos aspectos fisiológicos aos psicológicos, causando uma série de dúvidas e inseguranças perante o meio social no qual estão inseridos. Neste processo de transformação os adolescentes ainda se deparam com os modelos de beleza e com a extrema valorização da aparência veiculada pelos meios de comunicação e da mídia, nos quais há uma desconsideração da subjetividade e uma supervalorização da imagem, um culto narcísico ao corpo, que é vendido como objeto de consumo, onde, mais importante do que sentir, pensar, criar, é ter medidas perfeitas, considerando-se o padrão de magreza e corpo torneado como ideal<sup>9</sup>.

O padrão do corpo é construído no inconsciente das pessoas pelo poder da mídia, está influenciando de maneira perversa a autoestima e autoimagem dos pré-adolescentes e adolescentes, principalmente em relação ao corpo feminino, causando um sofrimento psicológico. Percebemos que se faz necessário estar presente no currículo escolar conteúdos que proporcionem discussões/debates sobre o corpo historicamente construído, que questionem as atuais transformações que o corpo vem sofrendo: a objetivação, a fragmentação, a mercantilização, a exploração, a canonização, a desapropriação do próprio corpo, dentre outras<sup>10</sup>.

De acordo com um estudo realizado por Paixão et al.<sup>11</sup> o qual comparou 36 adolescentes da rede privada de ensino e da rede pública, com idade entre 13 e 14 anos do sexo feminino, percebe-se que as adolescentes da rede privada de ensino apresentam nível de distorção da autoimagem maior do que as da rede pública. As adolescentes da rede particular se mostraram mais preocupadas com a própria imagem. Tal distorção, em ambas realidades, gera preocupação, pois o modelo de beleza imposto pela sociedade atual, corresponde a um corpo magro e atlético, sem levar em consideração aspectos selecionados com a saúde e a individualidade física de cada ser humano<sup>11</sup>.

A maior incidência quanto à preocupação com a autoimagem das adolescentes das escolas particulares pode ser justificada pelo maior acesso a alimentos calóricos (*fast foods*, refrigerantes, chocolates, entre outros), o que pode acarretar aumento de peso e, conseqüentemente, a não aceitação corporal. Cabe ressaltar, que as adolescentes das escolas particulares são também as que têm maior acesso aos meios de comunicação, tais como

televisão, internet, revistas e outros. Disso decorre uma situação ambígua: ao invés de o nível de informação sempre minimizar a distorção da autoimagem, muitas vezes ele concorre para disseminar percepções equivocadas de corpo, dificultando a adoção de bons hábitos alimentares por parte dessas adolescentes<sup>11</sup>.

Atualmente as mulheres optam pela beleza perfeccionista independente das consequências que isso possa acarretar. Muitas mulheres colocam-se em risco com a realização de inúmeras cirurgias plásticas, dentre outros procedimentos estéticos para conseguir o corpo ou beleza que a mídia mostra e que a sociedade impõe como correta. Cada vez mais podemos observar o quanto a mulher tem a sua autoestima abalada, estando em permanente busca de um padrão ideal de beleza. Muitas acabam esquecendo os seus princípios e valores em busca de uma juventude eterna, de uma beleza irreal, construída pela mídia e pelas redes sociais, a qual muitas vezes não é real. Vale ressaltar como a mulher pode desenvolver sua autoimagem de maneira distorcida, em consequência da busca pela estética perfeita, intensificando-se o sentido de inadequação frente à influência dos meios de comunicação e social. Em contrapartida ressaltamos a importância do conhecimento relacionado ao bem estar da mulher, ao seu corpo singular e, especialmente, ao processo de socialização evocado ‘por e pelas’ mulheres, opondo-se à imagem distorcida produzida midiaticamente sobre o corpo feminino<sup>12</sup>.

Fernandes e colaboradores<sup>13</sup> realizaram um estudo com 60 mulheres de 19 a 30 anos de idade objetivando avaliar a imagem corporal e o comportamento alimentar das mulheres atendidas em uma clínica escola de uma instituição do ensino superior, a fim de diagnosticar precocemente possíveis transtornos alimentares. Os autores ressaltam através dos resultados encontrados no estudo a importância da avaliação da satisfação com a imagem corporal em mulheres mesmo que os resultados positivos não tenham tido prevalência, uma vez que a percepção distorcida da imagem corporal pode levar a práticas alimentares inadequadas, podendo causar danos à saúde física e mental. Os autores ressaltam ainda a necessidade de ações nutricionais em clínicas de atendimento nutricional, a fim de esclarecer, prevenir e tratar precocemente atitudes alimentares anormais. Os autores sugerem que novos estudos sejam realizados e individualizados, adotando-se novas variáveis, pois a imagem corporal é uma interação entre vários fatores: biológicos, fisiológicos, emocionais e sociais, além da utilização de estudos com intervenções, que auxiliam na mudança da percepção da imagem corporal<sup>13</sup>.

O desejo de ter um corpo “normal” foi encontrado tanto pelas meninas quanto pelos meninos, pois, segundo eles, ter um corpo nesse padrão ajudaria a obter sucesso na vida. No entanto, o padrão de autoimagem funciona um pouco diferente nos adolescentes do sexo masculino. Para os meninos, o corpo no aspecto másculo, “um corpo que agente”, foi destacado, associado à questão do trabalho. Quanto às consequências de não ter o corpo ideal, foram ditas situações como exclusão, doenças, infelicidade e, até, morte<sup>14</sup>. Os adolescentes do sexo masculino revelam querer mudanças no corpo, nota-se que muitos se sentem magros, desejando obter mais massa muscular. Esses meninos querem ficar mais fortes, ter um corpo mais marcado e definido. E ao contrário encontramos um adolescente que se acha gordo, que também se queixa de não ter o corpo definido<sup>14</sup>. Porém, a mídia e o sistema ainda exercem maior pressão sobre as mulheres, devido a estruturação social que existe a anos em nossa sociedade.

Em uma revisão realizada por Boris<sup>15</sup> a respeito da mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade, o autor conclui que a partir da discussão dos valores, dos comportamentos e dos ideais do sistema patriarcal e da contemporaneidade, podemos compreender as transformações que sofreram a subjetividade da mulher e o corpo feminino, que foram dominados e reprimidos numa cultura em que ao patriarca eram reservados plenos direitos e poderes. Na contemporaneidade, a mulher adotou um corpo sensual e provocante, atitude reforçada pela ideologia da mídia, que impõe um tipo ideal de mulher esbelta, elegante e bem-sucedida profissional e financeiramente, que camufla tal influência sobre a subjetividade feminina, sem levar em consideração a diversidade cultural na qual as mulheres estão inseridas. A mídia tem funções claramente mercadológicas e a mulher tem motivações vinculadas ao seu desejo de consumo, de esbelteza do corpo e de novas formas de ser no mundo<sup>15</sup>.

Induzindo reflexões de como a mídia interfere em nossa cultura de consumo em um sistema capitalista, pois, não podemos esquecer que a escola encontra-se dentro de uma sociedade marcada por uma cultura consumista, que vem produzindo mudanças bruscas em relação aos valores individuais e coletivos. A escola tem necessidade de criar possibilidades para esses sujeitos ocuparem seus lugares e funções na sociedade, com consciência crítica, procurando se conhecer e se compreender profundamente. Compreender o seu corpo, sua singularidade, sua cultura e sua inserção social. Ser respeitado e valorizado enquanto sujeito, que necessita ser compreendido em todas as suas formas, que necessita ser respeitado no seu

jeito de ser, valorizado como ser único, que faz parte de uma sociedade de forma orgânica, com responsabilidade individual e coletiva (NETO e CAMPOS, 2010).

### **O padrão de autoimagem e a mídia**

A influência social se torna materializada nos veículos midiáticos, nos comerciais, nas novelas e nos programas televisivos, os quais apresentam a beleza e o corpo esguio e forte associado ao sucesso. Entende-se que este padrão estético conduz as pessoas a uma aparente insatisfação crônica com seus corpos, ora se odiando por alguns quilos a mais, ora adotando dietas altamente restritivas e exercícios físicos extenuantes, como forma de compensar as calorias ingeridas a mais<sup>9</sup>.

Quando estudamos a história do corpo, percebemos que este nunca deixou de ser criticado e causando insatisfação, mesmo que atualmente tenha se libertado de muitas amarras, ainda se encontra aprisionado de outra forma. É assustador o poder que a mídia possui sobre as pessoas. A publicidade dos meios de comunicação de massa, principalmente a televisiva tem imposto como sinônimo de felicidade e sucesso um modelo corporal padronizado, onde a maioria das pessoas não se reconhece, mesmo assim idealiza e procura atingir a qualquer custo. Este corpo que deixa de ser indivíduo para se tornar espelho de um modelo idealizado e submetido a constantes práticas transformadoras da aparência que veem na mídia<sup>10</sup>.

Atualmente as mídias de telecomunicação tem se desenvolvido e atingido milhares de pessoas através da internet, de forma quase que instantânea<sup>9</sup>. Sendo assim, a mídia se torna grande responsável pela divulgação dos arquétipos de beleza na sociedade, incorporados através do jogo psicológico, que acaba limitando as possibilidades de significar o corpo por cada pessoa, por meio da internalização de parâmetros previamente estereotipados<sup>16</sup>.

Notamos o quanto esse objeto de estudo se mostra paradoxal, exibindo suas faces divergentes a partir daquilo que a mídia mostra e do seu poder de influência e persuasão sobre as pessoas. Observamos que se trata dos discursos sobre um corpo de ‘perfeições’ almeçadas e que, no entanto, pode resultar em um corpo doente, já que as receitas indicadas, para se alcançar tal corpo distanciam-se, totalmente, daquilo que pode ser considerado saudável. Entretanto visualizamos o quanto que esses discursos midiáticos se incorporaram tão fortemente na sociedade como se já fizessem parte da própria composição do corpo. É como se fossemos projetados para seguir um padrão ou o desejo de ter que alcançar aquilo que é

considerado, esteticamente, bonito; padrão que é cheio de significados de uniformidade, auto aceitação e inserção social, estabelecendo perfis de beleza e metas a serem alcançadas. Não esquecendo o quanto impacto a percepção de como do corpo perfeito é tratado de forma comercial, como objeto passivo que deve responder ao desejo de beleza, não raro, inalcançável<sup>16</sup>.

A mídia detém um poder de persuasão sobre a sociedade, tendo influência através da divulgação e disseminação de produtos, logomarcas, enfim, do corpo ideal. Os meios de comunicação alcançam todas as classes sociais, sendo que embora de diferentes formas, cada um dentro de suas possibilidades econômicas procura atingir o padrão de beleza preconizado. O apelo ao corpo perfeito é tão forte, que leva as pessoas a optarem por medidas drásticas, perdendo a conscientização de que saúde deve estar em primeiro lugar. Pessoas que não se enquadram nos modelos ditos ideais sentem-se excluídas, fora de moda, o vestuário é produzido em cima de corpos perfeitos e não fica bem em quem está acima do peso padrão. Daí começa a surgir às doenças da moda, como a bulimia e anorexia, que se faz perceber, ainda mais, até que ponto pode chegar à vaidade de um ser humano esquecendo-se que a saúde e bem estar estão acima de tudo. O poder da mídia sobre a sociedade é tão forte que atingiu até culturas virgens preservadas por toda a história. As tribos indígenas são um exemplo nítido dessa resignificação de comportamentos, hábitos e significados referentes à vida. Devido a esse processo de transformação social, perderam-se muitos costumes e tradições, porém adquiriram-se novos padrões de relacionamento e formas de transmissão cultural<sup>17</sup>.

Hoje em dia, a maioria das pessoas está sofrendo psicologicamente por não se encontrar nos padrões de beleza que a mídia lhes impõe, levando em conta também as condições financeiras para as práticas corporais modificadoras, e por não conseguir atingir este padrão, se sentindo excluída, marginalizada, ridicularizada. Nesta ridicularização, podemos citar o que é feito com as pessoas que são classificadas como fora do padrão ideal, como as obesas, idosas, deficientes, enfim com as pessoas consideradas fora do modelo padrão<sup>10</sup>.

Observa-se a perda da autoconfiança quando o corpo que se tem não está de acordo com o estereótipo idealizado pela sociedade. A imagem corporal sofre influências significativas dos fatores socioculturais como a mídia e os amigos em todas as fases da vida. Mesmo quem já vem praticando exercícios físicos continuam a idolatrar um corpo que não possui, contribuindo para a insatisfação com sua própria imagem corporal. A concepção de

“corpo ideal” para está longe do corpo que idolatram como perfeito, podendo ser a principal causa disso tudo, a estética<sup>18</sup>.

As pessoas tem sofrido um processo de influência desde que nascem começando desde casa, a partir de seus pais, que procuram cuidar seus filhos para serem normais. Depois sofrem influencia através dos grupos de amigos, e enfim pela mídia. A mídia como todo meio de comunicação tem seu início e evolução, com isso trazendo mudanças na personalidade e aparência das pessoas<sup>12</sup>.

Hoje em dia as pessoas estão procurando se encaixar nos padrões impostos pela mídia e, ao fazerem isto, estão se adaptando, obedecendo e se identificando com algo externo a elas, portanto, acabam se submetendo a mídia como acontecia há séculos, se tornando dóceis e obedientes para que tudo ande conforme o capital quer, e com isto, perdendo sua individualidade, sua singularidade, sua essência<sup>10</sup>.

Podemos observar como as pessoas obesas são tratadas passando poucas horas em frente à televisão. Há um desrespeito ao ser humano que se encontra fora do padrão de beleza ditado por estes meios de comunicação. Cada vez mais encontramos programas de humor humilhando e ridicularizando as pessoas obesas ou fora da idealização do corpo bonito. E ainda vemos pessoas obesas que se prestam ao papel de contribuir com esta situação. Não se quer com isso defender a obesidade, pois todos sabem o mal que pode acarretar a saúde, mas o que deve ser feito é exigir que os seres humanos sejam respeitados, independente de sua forma física<sup>10</sup>.

A mídia divulga de forma desenfreada um padrão corporal determinado, padrão único, branco, jovem, musculoso e especialmente no caso do corpo feminino, magro. Pesquisas apontam para o fato de que este padrão de beleza divulgado se aplica a apenas 5 a 8% da população mundial. Especialmente no Brasil onde a diversidade é uma característica marcante, a mídia no geral, acaba por mostrar seu desprezo pela riqueza de tipos, de raças, pela própria mestiçagem, insistindo num padrão único de beleza tanto para mulheres quanto para homens. Essa representação pode ser claramente observada na publicidade, nas revistas, novelas e programas de televisão<sup>19</sup>.

Maldonado<sup>19</sup> ainda destaca que a utilização de ícones televisivos na capa, transformados em mitos de beleza, torna-se importante, pois o mito como já dissemos é uma fala, uma mensagem. Ele transmite por si só a mensagem cultural que a sociedade passa através da revista: “Fique magra! Seja Linda! Tenha Sucesso! Só depende de você!”. Mulheres que têm sua imagem difundida pela televisão, ou seja, que atingem um grande

público, são exemplos de sucesso e, portanto, o melhor instrumento de mediação desta mensagem de transformação corporal e especialmente deste padrão corporal em voga na sociedade atual<sup>19</sup>.

### **Padrão de autoimagem relacionado à saúde**

Observamos que as demandas sociais e midiáticas são fatores fortes que agravam os transtornos alimentares para os adolescentes, tendo em vista a imagem corporal ideal de beleza feminina e masculina focada na magreza e no corpo musculoso, respectivamente. Uma vez que o ideal de magreza e corpo escultural proposto é uma dificuldade para a maioria das mulheres e homens, a insatisfação corporal tem se tornado cada vez mais comum. Assim sendo, o momento de transformação psicológica e social que o jovem passa, podem se tornar fatores que causam bastante impacto levando muitos aos chamados transtornos alimentares<sup>9,19</sup>.

A comparação social, no que diz respeito a percepção corporal, tem como objetivo o aperfeiçoamento do padrão perfeito imposto na cabeça dos adolescentes, podendo assim ser alguém normal, visto como todas as outras pessoas, que simboliza a perspectiva de alcançar o verdadeiro amor, status social, profissional e felicidade plena. Na busca por este ideal surge atualmente, uma obsessão para controle e modelagem do corpo, além da preocupação e do medo da obesidade<sup>10</sup>.

A preocupação com a aparência física tem sido um dos grandes problemas dos adolescentes. O desconhecimento sobre padrões alimentares corretos, tem somado à busca constante de um corpo ideal que foi imposto pela sociedade, um corpo magro, no qual sobressaem as curvas, causando assim a procura de meios para dietas sem a autorização médica, regimes lidos na internet, feitos por conta própria, a compra de suplementos para emagrecer sem o visto de um especialista, a prática exagerada de exercícios físicos, o uso excessivo de laxantes e derivados, além dos vômitos induzidos. Causando doenças pela forma incorreta de querer resolver “problemas” que eles mesmos se auto detectam, resultando também em transtornos alimentares e afetivos, estando entre eles a anorexia nervosa e a bulimia<sup>11</sup>.

Segundo Ribeiro et al.<sup>9</sup> a vulnerabilidade social é um dos fatores associados aos transtornos alimentares, tendo em vista que a fase da adolescência é marcada pelas relações sociais, os jovens passam a explorar além das fronteiras familiares e se inserem no contexto

social e nas relações afetivas no intuito de expandir suas interações e formar seus conceitos pessoais e moldar à personalidade. Sendo assim, a aceitação no seu grupo social e suas influências mútuas passam a ser valorizadas e descritas como explicação e definição de si. Fazendo com que valores sociais, como beleza e status e os meios para atingi-los passam a demarcar ações e desejos que devem ser incorporados em seus arcabouços comportamentais.

A insatisfação com o corpo tem tido uma grande paradigma enfrentado pois muitos jovens comparam seu corpo ao padrão ideal colocado pela mídia, o medo de ser excluído ou de ser desvalorizado acaba afetando a maioria dos jovens que não estão satisfeitos com seu corpo, associado a um discurso que relaciona saúde “a ter um corpo ideal” e a pressa na obtenção do corpo desejado incentivam para que os sujeitos se arrisquem de forma grave diante de treinos de musculação, dietas entre outros meios perigosos, assim pondo em risco a saúde. É visível a crescente procura para o consumo de suplementos sem o devido controle e orientação, necessitando de novos estudos sobre suplementos e seus efeitos para melhorar o nível de informação e garantir segurança na sua utilização. Dessa forma, é obrigatório que as pessoas que praticam exercícios físicos devem procurar orientação de um médico ou nutricionista a fim de aproveitar os exercícios físicos de forma saudável não expondo a saúde em risco<sup>18</sup>.

Sabemos que os meios de comunicação são na sua grande maioria tendenciosos, não divulgam as notícias com imparcialidade e geralmente se colocam a serviço da classe dominante e do capital. Da mesma forma que publicam uma notícia sobre o corpo visando à saúde e o bem-estar, publicam inúmeras promovendo a doença, seja física ou psíquica. Promovem a doença física, com incentivo ao fumo, ao álcool, a práticas e intervenções cirúrgicas visando à estética e provavelmente servindo a grandes empresas que vendem produtos, medicamentos, próteses, entre outros<sup>10</sup>.

A imagem corporal é a forma como o corpo se apresenta para cada individuo esta diretamente ligada ao desenvolvimento de transtornos alimentares em especial a anorexia nervosa e bulimia nervosa. O processo de formação da imagem corporal é de ordem multifatorial e pode ser influenciado pela mídia, ambiente escolar, local de trabalho e valores inseridos na cultura do individuo, formando assim pessoas extremamente preocupadas pela forma como seu corpo é para si e para a sociedade<sup>20</sup>.

É de extrema importância que se tenha no ambiente escolar, investimentos em programas de avaliação e educação nutricional, para que possa ser detectado os transtornos alimentares que acometem muitos adolescentes. Tendo como finalidade a ajuda de mudanças

nos conceitos de imagem corporal e incentivar estudos sobre este tema, buscando as consequências e aspectos negativos que a autoimagem traz para os adolescentes<sup>20</sup>.

Atualmente, apesar de existirem informações sobre tudo em todos os lugares, nem sempre é possível resolver todos os problemas apenas com as informações dos meios de comunicação. Não se pode ignorar os comportamentos alimentares inadequados dos adolescentes e permitir que estes evoluam para problemas sérios de saúde. É preciso saber reconhecer quando precisamos de ajuda e, então, buscar orientação profissional especializada de médicos, nutricionistas e psicólogos<sup>21</sup>.

A maioria das falas citadas revela a insatisfação do adolescente obeso com seu corpo diante do estigma social, que dita o corpo magro como sendo o padrão de beleza. A interferência da mídia na imposição do corpo magro faz com que cada vez mais os adolescentes busquem para si esse estereótipo considerado como o da perfeição. Mas quando se trata de adolescentes obesos, essa imposição social ocasiona insatisfação corporal, sentimentos de angústia, vergonha e rejeição ao próprio corpo. O adolescente obeso passa a se perceber "diferente" perante a sociedade, afetando negativamente a sua autoestima e autoimagem corporal<sup>22</sup>.

## **Conclusão**

A partir da revisão realizada, nota-se que os adolescentes preocupam-se de forma exagerada com as transformações corporais dessa fase da vida, eles acabam por sofrer para atingir um modelo de corpo ideal. Em relação ao padrão de autoimagem no sexo feminino, a sociedade patriarcal fez com que no decorrer dos tempos fosse enfatizado o corpo sensual e provocante, atitude reforçada pela ideologia da mídia, que impõe um tipo ideal de mulher – esbelta, elegante e bem-sucedida, sem levar em consideração a diversidade cultural na qual as mulheres estão inseridas, enquanto que no sexo masculino, essas pressões são de cunho menor e enfatizam o corpo mais robusto e musculoso.

A mídia exerce funções claramente influenciadoras incentivando o consumismo, vendendo fórmulas milagrosas de beleza e dietas mágicas. Ela incentiva um padrão de autoimagem surreal, colocando em destaque apenas os padrões de beleza magros, brancos e musculosos. Gerando assim um descontentamento generalizado na sociedade, principalmente nos adolescentes, que preocupam-se muito com a opinião do grupo no qual estão inseridos.

Em relação ao padrão de autoimagem e a saúde, nota-se a busca por soluções rápidas, como as cirurgias plásticas e o uso indiscriminado dos anabolizantes e suplementos alimentares. É mais grave que isso são os distúrbios adquiridos em virtude dos transtornos alimentares, como a bulimia e a anorexia, que se não forem tratados a tempo podem levar a morte.

A partir do que foi discutido, concluímos que, devemos abordar essa temática no ambiente escolar, tanto num contexto interdisciplinar, quanto nas aulas de educação física. Ressaltando a importância da atividade física, para a manutenção da saúde, usando o exercício físico como ferramenta para manter um corpo saudável, mostrando os riscos da obesidade e do sedentarismo de forma real. Passando assim a incentivar o amor e o cuidado que devemos ter com o nosso corpo, enfatizando que existem diversas formas e padrões físicos, ajudando assim, a auto aceitação corporal e a busca por uma vida mais saudável.

## Referências

1. Slade PD. What is body image? *Behavioral Research Therapy* 1994; 32 (5):497-502.
  2. Eizirik CL, Kapczinski F, Bassols MAS. O Ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica. Porto Alegre: Artes Médicas; 2001. p. 105-140.
  3. McCabe MP, Ricciardelli LA. Socio cultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *Journal Social Psychology* 2003;143(1):5-26.
  4. Conti MA, Gambardella AMD, Frutuoso MFP. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e sua relação com a maturação sexual. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano* 2005;15(2):36-44 [acessado em jul 2017]. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/rbcdh/v15n2/05.pdf>
  5. Branco LM, Hilario MOE, Cintra IP. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Revista de Psiquiatria Clínica* 2006;33(6):292-296 [acessado em mar 2017]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n6/01.pdf>
  6. Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição* 2005;18(4):491-499 [acessado em jul 2017]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n4/25847.pdf>
  7. Leal GVS. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física de adolescentes do projeto Ilhabela-SP. [Dissertação de Mestrado]. São Paulo (SP): Universidade de São Paulo; 2008.
  8. Triches RM, Giugliani ERJ. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. *Revista de Nutrição* 2007;20(2):1119-128 [acessado em nov 2017]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n2/01.pdf>
- R. Perspect. Ci. e Saúde 2018;3(1):155-168.

9. Ribeiro KCS, et. al. Vulnerabilidade aos Transtornos Alimentares em Adolescentes: fatores que afetam à satisfação com o corpo. *Invest Qual Saú* 2015; 1: 328-332.
10. Neto BC. A influência da mídia sobre o ser humano na relação com o corpo e a autoimagem de adolescentes, *Cad Ed Fís* 2010;9(17):87-99.
11. Paixão JA, Silva ECG, Costa JA, Lacerda JA. Adolescência e autoimagem corporal: um estudo de caso em Muriaé, *Rev Cient Faminas* 2006,2(3):11-17.
12. Batalini BR, Silva CB, Negrisolli GF, Guidini P. A influência da mídia nos padrões de beleza atuais. *Encontro de Iniciação Científica*, 2014.
13. Fernandes ACCF, Silva ALS, Medeiros KF, Queiroz N, Melo LMM. Avaliação da autoimagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. *Rev Bras Nutri Esport* 2015;11(63): 252-258.
14. Braga, PD, Molina, MCB, Figueiredo TAM. Representações do corpo: com a palavra um grupo de adolescentes de classes populares. *Ciênc Saú Colet* [online]. 2010;15(1):87-95.
15. Boris GDJB, Cesídio MH. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. *Rev Subjetividades* 2007;7(2):451-478.
16. Brito ACC, Amaral R, Cruz T, Araújo S, Bellato R. Saúde e estética do corpo feminino Paradoxo estabelecido e disseminado pela mídia. *Invest Qual Saú* 2015; 1:459-464.
17. Pastorio AP, Confortin SC, Dorneles PP, Bovolini, JAF. O corpo como instrumento gerador de lucros e o contexto temporal em que ele está envolvido. *EFDeportes* [revista digital] 2011; 15(153).
18. Junior MP, Junior WC, Silveira FV. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. *Rev Bras Nutri Esport* 2013; 7(42):345-352.
19. Maldonado GR. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa a estética da transformação na mídia impressa. *Rev Mack Ed Fís Esp*, 2006;5(1):59-76.
20. Almeida SG. A influencia da imagem corporal como causa de transtornos alimentares em adolescentes escolares de uma escola da rede particular de Brasília. *Ens e Ciên: Ciên Biol, Agrár, Saú* 2012;16(6):104-117.
21. Tosatti AM, Peres L, Preissler H. Imagem corporal e as influências para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. *Rev Bras Obes, Nutr e Emagr* 2007;1(4):34-47.
22. Ferriani MC, Dias TS, Silva KZ, Martins CS. Auto-imagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso. *Rev Bras Saúde Matern Infant* 2005;5(1):27-33.