

## O CORPO FEMININO NA ADOLESCÊNCIA: OS SABERES DE ESTUDANTES SOBRE ANOREXIA E BULIMIA

Eliane da Silva Cardoso<sup>1</sup>, Emerson Velozo<sup>2</sup>

### RESUMO

A tendência ao aumento dos transtornos alimentares vem preocupando cada vez mais. Adolescentes e jovens estão privando-se dos princípios básicos da alimentação saudável em busca do corpo perfeito. Padrões de beleza impostos pela sociedade influenciam determinantemente na imagem corporal desses indivíduos e a necessidade de aceitação pela sociedade faz com que atitudes de risco a saúde sejam tomadas pelos adolescentes e jovens. O desenvolvimento de transtornos alimentares nessa etapa da vida é preocupante, pois é nesse momento que os adolescentes e os jovens começam a conhecer e desenvolver seu corpo. Faz-se necessário, cada vez mais, a presença de um profissional que possa fazer um contraponto a esta cultura e não apenas continuar reproduzindo o ideal de corpo perfeito. O objetivo desse estudo foi verificar quais os saberes de estudantes do gênero feminino sobre anorexia e bulimia, investigar qual a influência que a mídia exerce na concepção de corpo em adolescentes e analisar os riscos dessas adolescentes em desenvolver algum tipo de transtorno alimentar com base na satisfação com sua imagem corporal.

**Palavras-Chave:** Imagem corporal, anorexia, bulimia, adolescentes.

### ABSTRACT

The trend to the increase of the alimentary upheavals comes more worrying each time. Adolescents and young are depriving themselves of the basic principles of the healthful feeding in search of the perfect body. Standards of beauty taxes for the society influence determinatively in the corporal image of these individuals and the necessity of acceptance for the society makes with that risk attitudes the health are taken by the adolescents and young. The development of alimentary upheavals in this stage of the life is preoccupying, therefore it is at this moment that the adolescents and the young start to know and to develop its body. One becomes necessary, each time more, the presence of a professional who can make a counterpoint to this culture and not only to continue reproducing the ideal of perfect body. The objective of this study was to verify which to know of students of the feminine sort on anorexy and bulimia to them, to investigate which the influence that the media exerts in the conception of body in adolescents and to analyze the risks of these adolescents in developing some type of alimentary upheaval on the basis of the satisfaction with its corporal image.

**Keywords:** corporal Image, anorexy, bulimia, adolescents.

---

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Centro-Oeste/ UNICENTRO, Cidade de Irati/Paraná, elinanicardoso@hotmail.com. Endereço para correspondência Rua Cuba, 30 Engº Gutierrez, Irati-Pr.

<sup>2</sup> Universidade Estadual do Centro-Oeste/ UNICENTRO, Cidade de Irati/Paraná

## INTRODUÇÃO

A busca incessante pelo corpo perfeito vem fazendo com que, cada vez mais, jovens e adolescentes com a finalidade de perderem peso mais rápido, coloquem sua saúde em risco, desenvolvendo doenças como anorexia e bulimia. Essa exigência pela boa forma é fator determinante da ocorrência de transtornos alimentares. Segundo Saikali<sup>1</sup>, a anorexia nervosa e a bulimia nervosa são transtornos alimentares caracterizados por um padrão de comportamento alimentar gravemente perturbado, um controle patológico do peso corporal e por distúrbios da percepção do formato corporal.

É na adolescência que a preocupação pelo corpo perfeito tem maior influência. É nesta fase que ocorrem as diferentes mudanças no corpo que refletem diretamente no desenvolvimento da personalidade. Os adolescentes tendem a seguir grupos e modas, tornando-se vulneráveis a intervenção da sociedade na construção de sua imagem corporal<sup>2</sup>.

Para a sociedade desejar um corpo magro e bonito é bom, mas os limites que se tem ultrapassado para a conquista deste corpo é que devem ser avaliados e discutidos. Para os jovens e adolescentes o corpo ideal tornou-se uma busca por padrões esteticamente estabelecidos. Influenciados pelo mundo a sua volta preocupam-se demasiadamente com sua aparência física, a procura de uma aceitação na sociedade em que está inserido<sup>3</sup>.

Existe uma grande pressão em ser belo, em ser magro, enquadrar-se aos padrões de beleza impostos muitas vezes pela mídia. Para as mulheres a cada momento surge uma nova dieta, onde o ideal seria alcançar um corpo parecido com os das atrizes e modelos. Percebe-se que ao se vender o ideal de corpo, subentende-se que a mulher se sentirá mais bonita, com a auto-estima elevada, e conseqüentemente seria aceita facilmente pela sociedade.

Sendo assim, este trabalho visa compreender quais as informações obtidas pelas escolares do Colégio de Sesi de Irati a respeito dos transtornos alimentares, analisar a percepção corporal dessas escolares e salientar o trabalho do professor de educação física no ambiente escolar, orientando adolescentes para a importância da atividade física na busca de um corpo saudável.

A tendência ao aumento dos transtornos alimentares vem preocupando cada vez mais. Adolescentes e jovens estão privando-se dos princípios básicos da alimentação saudável em busca do corpo perfeito. Padrões de beleza impostos pela sociedade influenciam determinantemente na imagem corporal desses indivíduos e a necessidade de aceitação pela sociedade faz com que atitudes de risco à saúde sejam tomadas pelos adolescentes e jovens. O desenvolvimento de transtornos alimentares nessa etapa da vida é preocupante, pois é nesse momento que os adolescentes e os jovens começam a conhecer e desenvolver seu corpo. Aspectos emocionais são predominantes nessa etapa, em que a influência de fatores externos intervêm em suas escolhas.

As alterações na percepção corporal, comum nos dias atuais, geram uma insatisfação que pode levar a comportamentos alimentares inadequados, com prejuízos no desenvolvimento e saúde, além de risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. Com isso torna-se fundamental investigar quais informações e como as mesmas chegam até os adolescentes, o papel influenciador da mídia na visão de beleza e qual a visão da própria imagem corporal que os adolescentes estão formando em seu desenvolvimento.

Enfim, a atuação diferenciada do professor de educação física desprendida de preconceitos, torna-se imprescindível para que os adolescentes e jovens consigam desassociar essa ideologia do corpo perfeito a qualquer custo e objetivar práticas para adquirir um corpo saudável. As mudanças de comportamento podem algumas vezes ser notada pelos professores, antes mesmo que os pais. Assim, faz-se necessário que os professores de educação física saibam identificar qualquer alteração comportamental e que estabeleçam limites que diferenciem uma alimentação adequada juntamente com uma prática de exercício saudável de exercícios obsessivos e dietas rigorosas, como também orientar à coordenação da escola e familiares se perceberem algumas alterações no comportamento dos alunos.

## METODOLOGIA

A amostra deste estudo é formada por 20 adolescentes do sexo feminino, de diferentes etnias, com idade entre 14 e 18 anos, matriculadas entre o 1º e o 3º ano do Ensino Médio do Colégio Sesi do Município de Irati, selecionadas aleatoriamente entre as salas.

Esta pesquisa possui caráter descritivo, onde a concretização dos objetivos dar-se-á em etapas complementares. Inicialmente contará com a revisão de literatura e posteriormente o estudo de campo, com questionário o mesmo foi realizados com questões abertas, com a população envolvida neste estudo. O questionário foi o método utilizado porque é um instrumento que poupa tempo e atinge um maior número de pessoas simultaneamente, além de obter respostas mais rápidas e precisas, fornecendo ao informante maior liberdade para suas respostas, pelo fato de manter-se o anonimato<sup>4</sup>.

Foi contatado o colégio, pedindo autorização para coleta de dados na realização dessa pesquisa. Posteriormente foi entrado em contato com as adolescentes expondo a proposta de pesquisa, sem deixá-las constrangidas com qualquer situação. Para a coleta de dados, as adolescentes foram abordadas no mínimo em 3 ou 4 dias com auxílio dos professores e diretores foram selecionadas de forma aleatória. No primeiro dia, foram entregues os questionários para que as alunas possam levar aos pais e estes assinarem o consentimento informado. Nos outros dias, foram aplicados os questionários para todas as adolescentes que trouxeram o consentimento assinado pelos pais. No caso de estudantes maiores de 18 anos, será permitido que elas mesmas assinem.

Todas as alunas foram informadas sobre os procedimentos da pesquisa, bem como seus objetivos. A autorização para a participação dos adolescentes no presente estudo será obtido por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – anexo I – pelos pais ou responsáveis.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi questionário elaborado pela pesquisadora, o mesmo possui questões abertas, no qual as adolescentes descreveram seus saberes a respeito de anorexia e bulimia, e também relataram sua satisfação com o próprio corpo.

## RESULTADOS

Com esta pesquisa podê-se verificar quais os conhecimentos e informações sobre anorexia e bulimia obtidas por essas adolescentes, e também analisar qual o nível de insatisfação corporal que as mesmas possuem, e ainda os riscos de transtornos alimentares de cada adolescente. Para tais resultados foi optado por demonstrá-los em tabelas para melhor entendimento do mesmo (tabela 1, tabela 2), e descrito nos textos explicativos.

**Tabela 1:** Distribuição de frequências da variável imagem corporal

IMAGEM CORPORAL	SIM	%	NÃO	%
Satisfeitas com o corpo	12	60%	08	40%
Acha que seria mais bonita se fosse mais magra	13	65%	07	35%
Já vomitou algo que comeu com medo de engordar	0	0%	20	100%
Já fez algum regime	07	35%	13	65%

Conforme a tabela 1 observou-se predominância em adolescentes satisfeitas com o corpo que possuem. No entanto, algumas gostariam de mudar partes do seu corpo para se sentirem melhores.

Apresentou também a prevalência de adolescentes que se achariam mais bonitas se fossem mais magras.

Em relação aos regimes ou dietas 36% já realizou alguma vez, e obteve o resultado esperado, porém por curto prazo.

**Tabela 2:** Meios pelos quais as adolescentes receberam informações sobre anorexia e bulimia

	Nº DE ADOLESCENTES	%
TELEVISÃO	15	75%
INTERNET	13	65%
ESCOLA	4	20%
EM CASA	2	10%
REVISTAS E JORNAIS	1	5%
AMIGAS	1	5%

Nota-se que são vários os meios onde as adolescentes adquiriram informações sobre anorexia e bulimia, todavia a escola que é um local onde essas informações deveriam ser mais divulgadas teve uma porcentagem baixa em relação aos outros meios. A televisão e a internet foram as respostas mais frequentes entre as adolescentes.

## DISCUSSÃO

Ao examinar o questionário nota-se que 60% das adolescentes responderam que estão satisfeitas com seu corpo. No entanto gostariam de modificar algumas partes dele. Muitas desejam perder alguns quilos para poder se sentir mais bonita, mas que tal fato não as incomoda a ponto de submeter-se a dietas rigorosas. Estes dados concordam com os obtidos por Sanches *et al* 2006, onde relatou que das 63 alunas pesquisadas apenas 7,9% mudariam algo em seu corpo pois já estavam satisfeitas com o que possuem.

Já 40% das adolescentes relatam não estarem satisfeitas com seu corpo, dizem que se sentiriam melhores e mais bonitas se pudessem perder o excesso de gordura na região abdominal, altura e também o fato de possuírem celulites as incomodam significativamente.

A preocupação com a forma física é determinante para essas adolescentes, ter um corpo magro significa ser mais bonita. Em uma de suas respostas uma das pesquisadas em relação à questão de achar-se mais bonita se fosse mais magra afirma “com certeza, considero uma garota gorda totalmente sem beleza”.

Nota-se que para ela um corpo magro é sinônimo de beleza. Em seu discurso ela ainda afirma não querer apenas perder gordura na região abdominal, mas sim perder peso no corpo todo. O corpo magro para essa adolescente parece ser a única forma dela se achar mais bonita e se sentir a vontade conforme os padrões de beleza impostos muitas vezes pela mídia e pela sociedade em geral.

Na visão da pesquisada ser bonita é ser mais magra, isto é intrinsecamente acreditar que as pessoas obesas não seriam bonitas. O desconforto causado por se achar gorda a faz pensar que somente com um corpo magro ela seria bonita.

A pesquisada ainda afirma ter ficado sem comer para poder emagrecer, “se parar de comer é um regime, sim! Tive um resultado bom, mas em curto tempo”. O fato de perder peso

em curto prazo fez com que a mesma adotasse uma forma um tanto quanto drástica a custo do corpo magro.

Percebe-se que ela obteve um resultado desejável, porém em curto tempo. A insatisfação com o corpo voltou rapidamente. Durante algum tempo ela se sentiu satisfeita, mas manter essa dieta seria impossível, afinal o corpo humano tem suas necessidades básicas para se manter vivo. Atitudes como vomitar após as refeições já foram pensadas pela pesquisada a custo de adquirir um corpo magro.

Tendo em vista que a pesquisada pesa 52 kg e têm 1,58 m de altura, a mesma não é considerada obesa, no entanto a imagem que a adolescente faz de si mesma a faz sentir-se insatisfeita precisando apelar para dietas na obtenção do corpo magro.

Das pesquisadas 35% já realizaram alguma dieta para perder peso. Um número alto se levarmos em consideração os riscos oferecidos por certas dietas rigorosas. Existe uma insatisfação com a imagem corporal dessas adolescentes, elas buscam enquadrar-se em padrões estabelecidos, a corpos estereotipados. Para a maioria delas a percepção da própria imagem corporal mistura-se com o modelo social de perfeição.

Essa busca incessante pelo corpo magro pode oferecer riscos mais graves e algumas vezes irreversíveis as adolescentes. Limites para alcançar o corpo desejável podem ser ultrapassados e essa obsessão levar a causa dos transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia.

Existem evidências que dão suporte de que a mídia promove distúrbios da imagem corporal e alimentar. Análises têm estabelecido que modelos, atrizes e outros ícones femininos vêm se tornando mais magras ao longo das décadas. Indivíduos com transtornos alimentares sentem-se pressionados em demasia pela mídia para serem magros e reportam terem aprendido técnicas não-saudáveis de controle de peso (indução de vômitos, exercícios físicos rigorosos, dietas drásticas) através desse veículo<sup>6</sup>.

Em nossa sociedade existe uma grande pressão em ser belo, em ser magro, enquadrar-se aos padrões de beleza impostos muitas vezes pela mídia. Para as mulheres a cada momento surge uma nova dieta milagrosa, onde o ideal seria alcançar um corpo parecido com os das atrizes e modelos. Percebe-se que ao se vender o ideal de corpo, subentende-se que a mulher se sentirá mais bonita, com a auto-estima elevada, e conseqüentemente seria aceita facilmente pela sociedade.

As pressões sociais e a influência da mídia fazem com que as adolescentes procurem se adequar cada vez mais aos padrões estéticos alheios. Observa-se que existe uma grande preocupação com julgamento dos outros. A autocensura faz com que essas adolescentes procurem realizar dietas que as façam perder peso rápido e assim obter um corpo magro que para muitas delas é o ideal de aceitação para o modelo de corpo na sociedade.

A cada dia surgem dietas novas e cada vez mais inusitadas, que propagam receitas milagrosas de emagrecimento rápido, quase que instantâneo. Mas o que acontece com a grande maioria dessas adolescentes que se submetem a essas dietas, é o resultado em curto prazo, momentâneo. Logo em seguida vem à frustração por não conseguir manter aquele ideal de corpo, e então recuperarem todo o peso que perderam.

A representação da mídia em relação ao corpo belo exerce fator determinante na construção de imagem corporal de adolescentes em geral. A exposição de atrizes, apresentadoras e modelos magras, continuamente fazendo e ensinando suas dietas, seus métodos de emagrecimento, repassa a idéia de que a magreza é bela, e conseqüentemente traz consigo realização pessoal, aceitação e saúde. O que está influenciando diretamente na construção de ideal de corpo. Através da incessante corrida em busca da beleza ideal, ditada pela supremacia da aparência, que muitas vezes as adolescentes, marcadas, especialmente, pela insatisfação com o próprio corpo, procuram construir suas identidades e auto-imagens particulares.

Essa representação externa de que corpo bonito é o corpo magro vem sendo propagada acentuadamente nos últimos anos. Muitas adolescentes, influenciadas pelo mundo que está a sua volta, acabam preocupando-se demais com a aparência física, buscando, assim, um modo de

enquadrar-se com o que a sociedade mostra ser mais correto e aceitável. Tal busca pelo aceitável acaba sendo distorcida, muitas vezes, pelas adolescentes, que de qualquer modo querem se enquadrar ao estilo de corpo que chamado de ideal.

É aí que podem surgir os transtornos alimentares como a anorexia e bulimia. Doenças comuns entre adolescentes insatisfeitas com o corpo. Com a pesquisa pode observar-se que segundo relatos das adolescentes todas já obtiveram informações sobre tais doenças. Apesar do pouco conhecimento sobre a gravidade do assunto, essas adolescentes receberam informações na grande maioria, 75% em meios de comunicação como televisão e 65% através da internet. Já 20% receberam essas informações também na escola, dado um tanto que baixo tendo em vista que a escola possui meios de repassar tais informações aos seus alunos, considerando que o âmbito escolar também propõe saberes relacionados à saúde e a qualidade de vida dos alunos.

Revistas e jornais influenciaram em 5% das adolescentes na aquisição de informações sobre anorexia e bulimia. Casos entre amigas e colegas que possuíram ou possuem a doença também foram responsáveis por 5% das informações obtidas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo mostra a prevalência de insatisfação corporal entre as adolescentes. O desenvolvimento de uma imagem corporal negativa pode estar relacionado com vários fatores, entre eles depressão, mídia e transtornos alimentares, como anorexia e bulimia e também com a obesidade. Todas essas enfermidades são de difícil tratamento, portanto, a melhor forma de preveni-las é tentar abordar a satisfação com a imagem corporal enquanto esta está sendo formada para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Embora a mídia e a cultura social estimulem determinada preferência de forma física para as mulheres a que virtualmente todas as crianças e adolescentes estão expostos em algum nível, é a cultura da família e dos amigos que dá apoio à preferência de um corpo magro e encoraja a insatisfação corporal ou dá ênfase à saúde, facilitando a alta satisfação corporal.

Precisa-se se pensar quais os valores estão sendo transmitidos para as adolescentes, que precocemente se preocupam em estar inseridas num padrão de beleza em que pouquíssimas pessoas conseguem se encaixar. Por ser um ideal distante, porém tão indispensável a elas, acabam valorizando práticas impróprias para alcançar o corpo desejado.

O ideal seria a promoção de um ambiente social focalizado no bem estar emocional e na saúde, que a alimentação e a atividade física sejam os meios de buscar uma vida melhor. A maneira de se conseguir isto pode ser encontrada através da educação e os resultados serão vistos em médio prazo. A escola juntamente com o professor de educação física, os pais, os profissionais de saúde devem passar esses valores não a fim de buscarem um resultado visível no corpo, e sim na saúde como um todo.

Hoje em dia, vive-se um período de grande insatisfação com o corpo, nota-se que constantemente indivíduos vêm tentando mudar a própria aparência. Ao contrario de modificar sua atitude, procuram mudanças na aparência. Todas as técnicas de mudar a aparência possuem um motivo psicológico básico em comum, sentir-se melhor no corpo em que se vive. E isto leva a pensar que, talvez, o que necessite de mudança é a imagem que cada um tem de si mesmo, mais do que o corpo em si. O que um indivíduo aparenta é, certamente, um aspecto de quem ela é. Apresentar dificuldade em aceitar a própria aparência torna difícil aceitar-se como indivíduo. Se os indivíduos dedicassem metade dos esforços que investem tentando se manter jovens ou ter um corpo perfeito à auto-aceitação física, possivelmente o ser humano seria mais feliz.

Neste sentido, as considerações elaboradas neste trabalho têm como finalidade instigar o professor de Educação Física a refletir criticamente sobre o seu papel na sociedade, opondo-se aos modismos e agindo com discernimento quanto às práticas corporais. Se grande parte da população espelha-se aos apelos midiáticos e pós-modernos relativos ao corpo “ideal”,

necessário se faz, cada vez mais, a presença de um profissional que possa fazer um contraponto a esta cultura e não apenas continuar reproduzindo o ideal de corpo perfeito. Não que sejamos os únicos responsáveis, ao contrário, mas que possamos estar atentos e propagar o prazer pelo corpo e práticas corporais, destituído de modismos efêmeros. Quem sabe não possamos alcançar um outro sentido para o termo “qualidade de vida”.

## REFERÊNCIAS

1. Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordas TA. Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. 34(4), 164-166, 2004.
2. Deconchy JP. O desenvolvimento psicológico da criança e do adolescente, editorial Pórtico-Lisboa, 1974.
3. Cruz PP, Nilson G, Pardo ER, Fonseca AO. Culto ao corpo: as influências da mídia contemporânea marcando a juventude. Florianópolis, 2008.
4. Lakatos EM, Marconi M. Fundamentos de metodologia científica. 3ª ed., São Paulo: Atlas, 1991.
5. Sanches J G, Costa JÁ, Gomes M. Auto-imagem corporal em adolescentes do sexo feminino: um estudo entre escolares do ensino fundamental. *Revista científica da FAMINAS-Muriaé*. 2(1) 223, 2006.
6. Stice (2002) apud Saikali CJ, Soubhia CS, Scalfaro BM, Cordás TA. Imagem Corporal nos Transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. 31(4), 164-166, 2004.
7. Santos Givanildes Xavier dos. Na sala de espelhos, a mídia reflete as doenças da beleza: análise de discurso nas revistas “Veja” e “Época” sobre os transtornos alimentares anorexia e bulimia. 2005.

---

---

*Recebido em 20 de abril de 2009*

*Aceito em 26 de novembro de 2009*

---

---