

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

“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

Recibido: 09/01/2018

Aprobado: 15/08/2018

Publicado: 05/11/2018

Ana Flávia de Sousa Silva¹

Taiane Freitas Lima²

Camila Cremonezi Japur³

Mabel Gracia-Arnaiz⁴

Fernanda Rodrigues Oliveira Penaforte⁵

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.

Descriptor: Imagen corporal; Autoimagen; Belleza; Grasas.

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 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.

1. Nutricionista. Cursando Maestría del Programa de Pos-Graduación en Psicología (PPGP) de la Universidad Federal del Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil. ORCID: 0000-0003-0000-8953. E-mail: anaflavia.s.s@hotmail.com.

2. Psicóloga. Cursando Maestría del PPGP-UFTM, Uberaba, Minas Gerais, Brasil. ORCID: 0000-0001-8483-1562 E-mail: taianefreitaslima@hotmail.com

3. Nutricionista. Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas. Profesora del Curso de Graduación en Nutrición y Metabolismo de la Universidade de São Paulo, SP, Brasil. ORCID: 0000-0003-0513-1758 E-mail: camijapur@gmail.com

4. Antropóloga. Doctora en Antropología de la Alimentación. Profesora del Departamento de Antropología, Filosofía y Trabajo Social de la Universitat Rovira y Virgili, Tarragona, España. ORCID: 0000-0002-6429-6395 E-mail: mabel.gracia@urv.cat

5. Nutricionista. Maestría, Doctorado y Pues-Doctora en Investigación Biomédica. Profesora del Curso de Graduación en Nutrición y del PPGP-UFTM, Uberaba, Minas Gerais. ORCID: 0000-0001-8483-1562 E-mail: fernandaropenaforte@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El cuerpo es fruto de una elaboración social, y los atributos en los cuales él debe encajarse para ser considerado “bonito” son, en gran medida, moldeados por los ideales corporales y estándares de belleza propuestos por cada sociedad que, por su característica dinámica, varían en los diferentes contextos sociales, culturales e históricos¹.

Como principal vínculo de ligación entre el sujeto y el mundo, es en el cuerpo que se materializa la relación del sujeto con la sociedad, tornándose la arena donde suceden conflictos simbólicos, políticos, culturales, étnicos, históricos, religiosos y económicos que reflejan asuntos de la actualidad. En vista de esto, mientras la construcción social, las maneras de expresión y de percepción corporal fueron alterándose a lo largo del tiempo, en respuesta a los cambios en la sociedad².

El cuerpo tiene papel importante como parte constituyente de la realidad biopolítico-histórica, siendo su percepción y su sensorialidad construida y reconstruida regularmente, a partir de las alteraciones políticas de cada momento, estando éstas inmersas no solo en factores biológicos, sino también de historia³.

El cuerpo puede ser comprendido como una forma biológica moldeado por la sociedad, lo que hace de él una forma de comprender los fenómenos sociales³. En ese sentido, las expresiones corporales revelan lógicas socioculturales, y:

“[...] la producción de sentidos sobre la imagen del cuerpo y la percepción que el sujeto tiene del propio cuerpo es, al mismo tiempo, individual y colectiva, opera en lo social, pero no se limita a él. Ella se desarrolla para más allá del individuo, de las relaciones interpersonales o de los complejos interfamiliares, mezclando intensidades pre-verbales, afectos y códigos sociales de conducta”².

Bajo este prisma, con los cambios en el contexto socio-histórico ocurridos a lo largo del siglo XX y en el mundo contemporáneo, el cuerpo adquiere una libertad que oculta un complejo sistema de vigilancia y punitivos a aquellos que no se encuadran a los ideales de

belleza que van siendo impuestos por el mercado³.

El cuerpo delgado, que en el pasado ya simbolizó debilidad y escasez de alimentos, pasa a ser valorizado como modelo dominante y, en los días actuales, es visto como algo que debe ser buscado por todos, independientemente de la clase, etnia, género o generación, para satisfacer un deseo que no es propio de su naturaleza, sino por el cual es cobrado para que ocurra su inclusión en la sociedad. Al mismo tiempo, el cuerpo gordo, que ya significó abundancia, riqueza y poder, hoy es estigmatizado y visto como algo moralmente inaceptable, frente a la hegemonía de la delgadez⁴.

En el contramano de los estándares corporales socialmente estipulados, y masivamente difundidos por los medios, como bonitos e ideales, que equiparan la belleza como sinónimo de delgadez, el escenario epidemiológico actual muestra que los números de sobrepeso y obesidad nunca fueron tan elevados⁵, haciendo de esta situación una de las grandes paradojas contemporáneas.

La construcción de la autoimagen corporal es ajustada por la percepción, que incorpora a esa construcción los padrones sociales y culturales de cuerpo y belleza. En ese sentido, la percepción, así como la satisfacción con la autoimagen, es modulada por la norma, socialmente construida, del cuerpo delgado y esbelto como referencia de belleza; y no por lo que es predominantemente visto en las calles⁶. Así, se percibe también que el actual discurso implicando la obesidad como una enfermedad crónica, se consagró principalmente por lo que es moralmente aceptable, disfrazado bajo un discurso de salud⁷.

En otros tiempos, temas como cuerpo y estándares de belleza eran considerados temas fútiles para ser estudiados⁸. Con todo, debates que buscan abarcar reflexiones sobre corporeidad, cultura e influencias publicitarias como fuentes potenciales en la constitución de una subjetividad no solamente individual, sino también colectiva, viene avanzando, sobre todo en la cultura brasilera⁹. 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.

MÉTODO

Se trata de un ensayo reflexivo sobre las relaciones entre cuerpo, estándares de belleza y medios en la contemporaneidad. Este estudio fue construido basado en autores que trabajan y/o investigan acerca del tema propuesto.

RESULTADOS

Por medio de la lectura de los artículos que compone el presente artículo de reflexión, y después de ser terminada la exploración del material, la discusión fue organizada en el siguiente eje temático: *“La delgadez como normal y lo normal como gordo”*.

DISCUSIÓN

La delgadez como normal y lo normal como gordo

La construcción del concepto de cuerpo ideal, así como la forma como se percibe el propio cuerpo, es capilarizada por influencias sociales y culturales, establecidas en determinado contexto histórico⁷, y las relaciones sociales pueden moldearse como si: idealiza, desea y percibe el cuerpo^{1,10}.

La internalización de los estándares e ideales estéticos y, en gran medida, modelada por factores externos al propio sujeto¹. Dado que el individuo es socializado en el seno de una determinada cultura, que es un fuerte mecanismo regulatorio del comportamiento humano, y que es inevitable que el interiorice y comparta las actitudes, creencias y valores que son comunes a esos individuos y transmitidos por las generaciones.

El sujeto irá moldear sus acciones en función de aquello que la cultura considera como “normal” y aceptable en su medio social, buscando llenar los requisitos exigidos por la cultura a la cual pertenece. Por lo tanto, se puede decir que la construcción del concepto de cuerpo ideal, que actualmente se traduce por la “divinización” del cuerpo magro, es una construcción social y cultural¹¹.

Desde la antigüedad la preocupación en tener un cuerpo bonito acompaña la humanidad. Un gran paso del mercado de la moda/belleza sucedió en los Estados Unidos, en 1921, cuando surge el primer concurso de belleza, en el cual las *misses* comienzan a tornarse ejemplos de perfección corporal, adquisición social y económica; ganando amplia nomenclatura en 1926, con el Desfile Internacional de Belleza, en el cual la campeona ganaría el título de *Miss Universo*.

Más tarde, en 1952, este concurso se transformaría en el *Miss Universo*, uno de los eventos más vistos en el mundo. A partir de esa década, el cuerpo vive y participa de ese evento como “portador-vector-expositor de las más intensos paradojas contemporáneas y se muestra tan fortalecido como fragilizado”¹². De acuerdo con el sitio oficial de *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!”¹³.

El evento se coloca como una organización hecha por mujeres y para mujeres, que busca celebrar la diversidad. Sin embargo, lo ocurrido en el último concurso *Miss Universo*, de 2017, señala justamente lo contrario. En la ocasión, la *miss* Canadá Siera Bearchell, con medidas de 1,75m de altura y 60kg, fue blanco de innumerables ofensas y comentarios preconceptuosos en los medios virtuales, tales como: “no tiene cuerpo de *miss*”, “gorda”, “llenita”, “arriba de los estándares corporales del concurso”, “no debía estar participando de un concurso de aquella naturaleza” y hasta mismo de que “estaba allí para cumplir la cota de participación de gorditas en el concurso”.

Este episodio suscita una importante reflexión acerca de la enfermedad que la tiranía de los estándares corporales actuales ha generado. La exposición excesiva a cuerpos cada vez más delgados lleva a interiorizar ese estándar corporal de la delgadez excesiva

como algo normal, y contamina lo que se entiende por un cuerpo bonito.

Es posible relativizar lo que sería un cuerpo “normal”. Frente a tamaña exposición a la delgadez excesiva, cuerpos que hasta hace poco tiempo eran considerados como “normales” pasan a ser vistos como “grandes” y “con exceso de volumen”, y cuerpos que eran tenidos como peligrosamente delgados, en el límite entre la salud y la enfermedad, son ahora vistos como “normales”.

Además, es evidente que al contrario de lo que es difundido por los propios organizadores, el Miss Universo está lejos de ser un evento que celebra la diversidad corporal, reflejando el mismo entendimiento de la sociedad contemporánea, que considera el cuerpo (cada vez más) delgado como el estándar de belleza ideal e incontestable, sin espacio o tolerancia para cualquier diversidad corporal. No solo las *misses* que participan de concursos de belleza, pero todas las mujeres se deben exprimir para caber en ese “cuerpo de *miss*”- que es socialmente entendido como un cuerpo que debe ser extremadamente delgado, esbelto y *fat free*, aunque esté fuera del alcance para la amplia mayoría de la población y que no abarque la diversidad de formatos corporales del mundo contemporáneo.

Lo que es considerado saludable, en la actualidad, tiene relación directa con la forma física, nominadamente, delgada¹⁰. La tolerancia con la gordura se redujo de forma tan drástica que ésta se encuadra en una categoría de exclusión. En esa perspectiva, el cuerpo gordo, en la sociedad contemporánea, es despreciado y visto como fuera de los estándares y como sinónimo de enfermedad y también de falla moral, al paso que el cuerpo delgado, aunque la delgadez esté en el límite salud-enfermedad, es visto como suceso y proporciona *status* social¹⁴.

Sumada a esa estigmatización, vale recordar que toda esa influencia mediática y la cobranza por el tipo físico ideal, que es inalcanzable en la mayoría de las veces y para la mayoría de las personas, genera sentimientos de frustración, culpa, vergüenza y de insatisfacción; lo que puede desencadenar desórdenes de naturaleza física

y psíquica, como el desarrollo de trastornos alimentarios, depresión, baja autoestima, ansiedad, aumento de cirugías plásticas estéticas, disminución de la calidad de vida y hasta ideas suicidas¹⁵.

Por otro lado, es intrigante pensar que la misma sociedad que condena la obesidad, usando el discurso biológico pautado en la salud, desarrolla enorme tolerancia en relación a los cuerpos desnutridos, “sanos” y anabolizados, los cuales pueden ser tan o más enfermos que los cuerpos obesos.

Bajo este prisma, se puede inferir que si no hubiese exposición a la norma que regula como debe ser el cuerpo y la belleza, la percepción sería básicamente modulada por lo que es visto en las calles y constatado por las estadísticas. En ese sentido, la satisfacción con el cuerpo sería más influenciada por la predominancia de lo que es común. Todavía, parece que la imagen propagada informa más de lo que la realidad observada⁵.

CONCLUSIÓN

La construcción social del cuerpo es mucho más amplia y compleja, pues la historia del cuerpo es la propia historia de la civilización. Los sentidos atribuidos a la imagen corporal y la percepción que el sujeto tiene del propio cuerpo son, al mismo tiempo, individual y colectiva y, a pesar de operar en lo social, no se limita a él.

Frente a la exposición excesiva a cuerpos cada vez más delgados, se percibe el desarrollo de alteraciones en la percepción que tenemos en relación a los propios cuerpos y a los cuerpos ajenos, con distorsiones que llevan a considerar cuerpos que hace poco eran tenidos como “normales” como “grandes”; y cuerpos que antes, por su delgadez excesiva, estaban en el límite entre la salud y la enfermedad, hoy son vistos como bellos y son objetos de deseo.

Es fundamental que profundicen las reflexiones acerca de la concepción de cuerpo ideal, y que se desconstruya la noción de “cuerpo bello como sinónimo de cuerpo delgado”. Tal noción, tan contundentemente impuesta por los medios y reforzada por lo social, parece haber contaminado las nociones de normalidad en relación al peso corporal.

Esta reflexión trae a primer plano también la importancia de fomentar discusiones acerca de: cuerpo, corporeidad, obesidad y estigma; y que se incorpore la temática de la aceptación corporal en los abordajes de promoción de la salud.

Es esencial que los profesionales de salud aborden las cuestiones corporales bajo una perspectiva global de salud, que sea física y mental. Ridiculizar y discriminar el cuerpo gordo no estimula o motiva el compromiso en ningún proceso de cambio, por el contrario; puede desencadenar serios y profundos efectos negativos en la salud del individuo. Ya el proceso de (auto) aceptación corporal, que no debe ser confundida con comodidad, negligencia o conformismo, es una herramienta esencial para que el proceso de autocuidado pueda realmente suceder de forma efectiva y transformadora.

Hay una ligación socialmente construida entre el cuerpo delgado y el cuerpo saludable que es constantemente reafirmada por la sociedad, especialmente por medio de los medios. La asociación del cuerpo delgado a lo saludable genera, por consecuencia, una ligación contraria del cuerpo gordo al aspecto de la enfermedad, descuido y comodidad.

Esa "gordofobia", que viene travestida de preocupación con la salud, lleva a repercusiones negativas para la salud física y mental del individuo. En esa encrucijada entre lo biológico y lo simbólico, parece que, más importante que del tener salud, es tener un cuerpo delgado y esbelto- simbolizando control/disciplina, y bonito, especialmente a los ojos de los otros.

Las reflexiones aquí abordadas están lejos de agotar las discusiones acerca de esa temática, dada su densidad y complejidad, pero son fundamentales para ampliar su comprensión.

REFERENCIAS

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. Eknayan 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: 11º Colóquio de Moda, 8ª Edição Internacional; 2º Congresso Brasileiro de Iniciação Científica em Design e Moda [Internet]; 2015; Curitiba. [S.l.]: ABEPEN; 2015 [citado en 05 de mayo 2017]. Disponible en: <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 [acceso en 05 mayo 2017]. Disponible en: <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.

CONTRIBUCIONES

Ana Flávia de Souza Silva, Taine Freitas Lima contribución en el análisis e interpretación del artículo y redacción. **Camila Cremozeni Japur e Mabel Gracia Arnaiz** actuó en la redacción y revisión. **Fernanda Rodriguez Oliveira Penaforte** participó en la concepción del estudio, en el análisis e interpretación de los datos, redacción y revisión.

Cómo citar este artículo (Vancouver)

Silva AFS, Lima TF, Japur CC, Gracia-Araniz M, Penaforte FRO. “La delgadez como normal, lo normal como lo gordo”: reflexiones sobre el cuerpo y estándares de belleza contemporáneos. REFACS [Internet]. 2018 [citado en: *insertar día, mes y año de acceso*]; 6(4):808-813. Disponible en: *insertar link de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.

Cómo citar este artículo (ABNT)

SILVA, A. F. S et al. “La delgadez como normal, lo normal como lo gordo”: reflexiones sobre el cuerpo y estándar de belleza contemporáneo. REFACS, Uberaba, MG, v. 6, n.4, p. 808-813, 2018. Disponible en: <*insertar link de acceso*>. Acceso en: *insertar día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.

Cómo citar este artículo (APA)

SILVA, A.F, LIMA, T.F, JAPUR, C.C, GRACIA-ARANIZ M, PENAFORTE F.R.O (2018). “La delgadez como normal, lo normal como lo gordo”: reflexiones sobre el cuerpo y estándar de belleza contemporáneo. REFACS, 6(4), 808-813. Recuperado en: *insertar día, mes y año de acceso de insertar link de acceso*. DOI: *insertar link de DOI*.