

# MOVIMENTO BODY POSITIVE E O CORPO GORDO

Ariele Matos <sup>1</sup>

Juliana Alves <sup>2</sup>

Letícia Barretto <sup>3</sup>

## RESUMO

O dado artigo têm como objetivo falar sobre as intenções do movimento body positive voltado ao nicho do corpo gordo, abrangendo detalhadamente como o movimento funciona, seu início, conquistas e contribuições para a sociedade, além de especificar como o movimento prega a aceitação de corpos e como ajuda na construção de autoestima, combate a problemas psicológicos e enfoque na aceitação da diversidade de corpos existentes. Combatendo estigmas de padrões irreais e a busca incessante para estar dentro das normas impostas pela sociedade e indústrias de belezas, uma batalha que muitas pessoas passam dia após dia para que consigam estar bem consigo e que a sociedade os veja de forma aceitável, não sendo excluídos e oprimidos, mas sim aceitos.

### 1. Introdução

O movimento body positive foi resultado de manifestações e descontentamento da comunidade gorda, por não serem bem aceitos socialmente, discriminados e por muitas vezes, não possuírem acessibilidade devida. As pessoas de corpos gordos são vistas como “piada” para a maioria das pessoas, são analisadas exclusivamente pela aparência e não pelo caráter. Elas não são bem representadas no mundo da moda e são a minoria em questão de representatividade em áreas de marketing, publicidades e propagandas, modelagem, atuação, entre várias outras na qual a aparência deva ser relevada. Toda essa limitação gerou um estopim para que surgisse o movimento social “The Body Positive Movement” em cerca de 1996, nos Estados Unidos, pelas ativistas Connie Sobczak e Elizabeth Scott. Foram elas que usaram esse termo pela primeira vez e trouxeram, a partir daí, um novo olhar para a questão de pessoas gordas, e paralelo a isso, auxiliou na proliferação da aceitação de todos os tipos de corpos.

O movimento tem o objetivo de apoiar e incentivar pessoas, não só gordas, mas também as que são consideradas “fora do padrão de beleza”, que possuem características que não estão na “moda”, como por exemplo: cor de pele, nariz grande, estrias, celulite, pele com manchas e envelhecidas, formato do corpo, deficiência, etc. Na nossa sociedade, essas características são vistas como “feias” e dignas de mudança urgente. Quem mais sofre dessa pressão estética são as mulheres, devido à imensa objetificação, durante

tempos, do corpo feminino, reforçando a ideia de que o que é mais relevante em uma mulher é sua aparência e não sua inteligência e caráter.

O citado movimento busca combater qualquer tipo de discriminação do corpo, desconstruindo e combatendo o padrão de beleza vigente na sociedade. Afinal, esse “padrão” é uma vontade almejada por muitos, mas inalcançável por todos, porque essa beleza comercializada não é real, na maioria das vezes é editada, modificada e até doentia. Consequentemente a busca por uma beleza impossível e a pressão estética gera um alto índice de insatisfação social e uma onda de baixa autoestima.

## **2. Desenvolvimento**

Os movimentos sociais, em especial, o movimento feminista a partir das interpretações sociais considerando o machismo e o patriarcado centrais na opressão feminina, passou a problematizar a questão da pressão estética sobre o corpo da mulher, e assim, influenciou na distinção sobre a opressão que sofrem as mulheres gordas. A estigmatização que sofrem as pessoas com corpos gordos é chamada de gordofobia. A gordofobia é considerada como uma forma de discriminação estruturada e disseminada nos mais variados contextos socioculturais, consistindo na desvalorização, estigmatização e hostilização de pessoas gordas e seus corpos.

As atitudes geralmente reforçam estereótipos e impõem situações degradantes com fins segregacionistas; por isso, a gordofobia está presente não apenas nos tipos mais diretos de discriminação, mas também nos valores cotidianos das pessoas.

De acordo com o psiquiatra Dr. Adriano Segal; “Gordofobia é um neologismo para o comportamento de pessoas que julgam alguém inferior, desprezível ou repugnante por ser gordo. Funciona como qualquer outro preconceito baseado em uma característica única.” Afirmando que a gordofobia é um problema social, e de cunho discriminatório.

Ademais, Nina Sousa, Miss Top Of The World, na Ucrânia, em 2019, é uma figura pública que enfrentou sofrimentos em relação ao seu peso, ela relata; “Inclusive começou na infância através de bullying na escola e na própria família. No trabalho, já fui considerada incompetente por estar acima do peso e por isso me cobrava muito e fazia dietas mirabolantes. A sensação de não ser aceita apenas porque não se encaixa nos padrões que são considerados aceitáveis e perfeitos é horrível. Você acaba se cobrando

muito mais e acaba fazendo coisas que não faria se todos vissem que você é uma pessoa real e que seu peso não está diretamente ligado à sua competência e muito menos resume quem você é”.

Infelizmente, a gordofobia não está presente apenas nas redes sociais e nem é feita somente por desconhecidos. Na maioria das vezes, até os próprios familiares contribuem para essa prática do preconceito, quando obrigam seus filhos a fazerem dietas, quando reproduzem frases do tipo “você é muito bonita de rosto filha, mas deveria emagrecer para ficar mais bonita ainda”, todo esse preconceito pode gerar vários danos psicológicos irreparáveis à vítima.

No caso de crianças, são descritas alterações no comportamento, gerando transtornos alimentares como bulimia e comportamentos de risco como tabagismo, alcoolismo, e práticas nutricionais erradas, a fim de obter o emagrecimento. Além disso, o bullying também pode influenciar no desempenho de crianças na escola. Os danos se estendem para a vida adulta. Muitas pessoas acima do peso preferem se esconder em casa para evitar olhares estranhos e não gostam de comprar roupa porque se sentem mal ao pedir os tamanhos necessários. Outro fato relatado é ter vergonha de ir a restaurantes, de comer em público porque se sentem vigiados e julgados, esses fatos podem provocar problemas de saúde mental, como depressão, crise do pânico ou até crise de ansiedade.

Pesquisadores analisaram que o preconceito possui um significativo potencial para estimular problemas alimentares e psicológicos, demonstrando que os aparecimentos destas questões estão vinculados a negativos pensamentos psicológicos provocados por comportamentos gordofóbicos.

As mulheres, há tempos, são submetidas a um padrão esmagador que dita o que devem vestir, quanto devem pesar, quão femininas devem ser. Induzindo a um sentimento devastador quando acessam as redes sociais e percebem que não se encaixam nas “normas de publicação”, mas o Movimento Body Positive surgiu para revolucionar todos esses comportamentos. O termo “Body Positive” vem da união das palavras “corpo” e “positivo”, ou seja, trata-se da intenção de lançar um olhar positivo ao seu corpo, seja ele como for. É um movimento social focado em fazer com que as pessoas aceitem seus corpos como são, naturalizando suas características físicas independente de tamanho, capacidade física, sexo ou etnia.

O movimento está bastante ligado ao empoderamento feminino e tem como objetivo libertar os indivíduos de padrões de beleza ou pressão estética impostos em relação à aparência. Colocar em prática o amor-próprio corporal é algo muito importante na promoção da autoestima e felicidade, uma vez que o body positive não cria um novo padrão, mas prega a naturalização do que constitui o corpo de cada pessoa. Nos últimos anos, o movimento vem ganhando bastante visibilidade através das redes sociais. A ideia de amar seu corpo do jeito que ele é, ganhou força em 1996, com a organização The Body Positive, fundada por Connie Sobczack e Elizabeth Scott, na Califórnia, Estados Unidos. O objetivo da iniciativa era promover o amor-próprio e a aceitação, visando combater a vergonha relacionada à aparência e também distúrbios e restrições alimentares que se intensificaram com exigências irrealistas do corpo, em especial o caso das mulheres.

Apesar de algumas décadas na ativa, o movimento ganhou maior expressão em 2015, com grande crescimento a partir da difusão da ideia nas mídias digitais. O movimento propõe uma maior aceitação do próprio corpo e à necessidade de parar de associar saúde ao peso ou beleza com determinado manequim, mas ele também promove a maior satisfação pessoal. Dessa forma, uma pessoa acima do peso pode se sentir feliz com o próprio corpo e, ao mesmo tempo, ter como objetivo muda-lo. Resumidamente, o movimento não é sobre conformismo com determinado aspecto da aparência, mas promove uma visão mais realista e gentil sobre ele. Porém é inegável o fato de que a pressão estética, principalmente em mulheres, ainda é uma questão bastante problemática nas pautas atuais. Afinal, o que são padrões de beleza e pressão estética?

O conceito de padrões de beleza está relacionado ao conjunto de características físicas que são tidas como ideais e tornam-se modelos a serem seguidas pelas pessoas. Esses modelos variam de acordo com o período histórico, cultura e idade das pessoas. Nesse sentido, apesar de cada ser humano ser único e ter suas características específicas, grande parte das pessoas buscam se encaixar nesse padrão. Seja para se sentir parte de um grupo, para buscar constantemente melhorar a autoestima ou por pura pressão da sociedade (que também engloba os outros dois fatores), tentar fazer parte de um padrão de beleza muitas das vezes pode ser doentio para as pessoas. Os padrões de beleza foram se alternando desde os primórdios da humanidade até os dias atuais. Na época do Egito Antigo (1292 a.C. a 1069 a.C.), por exemplo, o padrão ideal de beleza feminina consistia

em mulheres com cabelos longos, rosto simétrico, corpo magro e ombros estreitos. Já no Renascimento Italiano (1400 d.C. a 1700 d.C.), o padrão já era praticamente o oposto.

Em paralelo a isso, o conceito de pressão estética está relacionado à pressão social para que as pessoas se adequem, a todo custo, aos padrões de beleza, é um conjunto de comportamentos, discursos, imagens e símbolos utilizados pelos meios de comunicação para impor tais padrões. O objetivo é estabelecer uma “tendência” de beleza, no qual marcas e empresas produzem produtos e serviços voltados para atender e alimentar esse padrão.

Esse “padrão”, geralmente, só é alcançado a partir de intervenções estéticas (e até mesmo cirúrgicas), fugindo totalmente da realidade da maioria das mulheres.

A pressão estética não é estática, uma vez que ela tem mudado ao longo dos anos. No início dos anos 2000, por exemplo, muitas mulheres eram pressionadas a seguir um padrão estético muito magro, cabelos lisos e maquiagem marcada. Mais tarde, a pressão estética mudou, e direcionou mulheres a buscarem o “corpo perfeito”: sarado e cheio de músculos. Hoje em dia, o padrão de beleza tem focado muito em procedimentos para o rosto, como a harmonização facial e tratamentos que “modificam” os contornos da face. Dessa maneira, os procedimentos e intervenções estéticas tem sido divulgado com cada vez mais frequência em mídias digitais, propagandas, reforçando a falsa necessidade de adesão aos padrões estéticos para se sentir uma mulher poderosa e confiante.

Figuras públicas, celebridades e personagens fictícios sempre representados por pessoas brancas, com cabelos lisos e medidas corporais enquadradas numa tabela, ditaram nos meios midiáticos uma forma de padronização que aprisiona milhares de mulheres, em uma constante busca por corpos e aparências irreais ou não naturais. Os padrões impostos na realidade comum produzem o empobrecimento do olhar ao fazer a sociedade glorificar apenas uma maneira de ser humano, gerando uma sociedade problemática e doente.

O mercado da beleza tem como pilares a submissão, rejeição e inconformidade com si mesma e com as outras. Seu objetivo é a produção de corpos modeláveis pela sociedade em uma lógica de fábrica. O capitalismo é a principal máquina de manutenção dos padrões estéticos. Uma vez que fazer mulheres odiarem a si mesmas é extremamente lucrativo, é para isso que se existem cirurgias plásticas, cosméticos caros e fármacos para

emagrecimento, por exemplo. Esse panorama é extremamente enfatizado pelo patriarcado em uma arquitetura de dominação selvagem para prender mulheres e evitar a emancipação feminina. As consequências desses modelos socialmente enraizados são as práticas estéticas desordenadas e, muitas vezes, banalizadas. Um dos mais problemáticos cenários decorrentes dessa toxicidade são os transtornos alimentares. Explicando essa questão, a psicóloga clínica, influenciadora digital e idealizadora do projeto “Você tem fome de quê?”, Vanessa Tomasini, diz: “A gente tem como padrão de beleza corpos que são completamente irreais, não são só corpos magros, mas de extrema magreza. (...) Pressão estética é a gente acreditar que existe uma só forma de um corpo ser bonito, ele está sempre no lugar impossível para todos, temos questões genéticas, metabólicas. (...) O nosso peso corporal é ditado por muitas variáveis, temos corpos diferentes e está tudo bem”.

Por outro lado, também existe o lado negativo do movimento, onde a romantização do sobrepeso mascara os agravantes do mesmo à saúde, querendo ou não o ser gordo traz consigo muitos fatores de risco para doenças, comorbidades e entre outros, muitas vezes pela romantização da aceitação pessoas que estão acima do peso não entendem que você pode e deve sim se aceitar como você é, mas isso também implica em aceitar as condições que o seu corpo trás, não se pode ignorar esses fatores.

A gordofobia muitas vezes acaba vindo até mesmo da própria pessoa gorda em não aceitar o fato de que seu corpo traz consigo certas “regalias” para permanecer saudável e até mesmo para passar por procedimento relacionados a saúde. Principalmente na área médica essa visão fica muito distorcida, a medicina alega que a obesidade pode acarretar em vários fatores de risco em várias condições e por isso determinadas decisões médicas são tomadas visando as melhores condições para tal tipo de corpo.

Podemos também levantar a questão de se o corpo precisa realmente ser aceito, o body positive prega e é um movimento gerado para que as pessoas aceitem seus corpos como são e como quiserem ser, mas muitas pessoas levantaram questões sobre o movimento dizendo que o corpo não tem necessidade de ser aceito e sim neutralizar a existência desses corpos, apesar disso o movimento body positive foi e é muito positivo no processo de transição de autoestima principalmente das mulheres gordas em olharem para si e gostarem dos seus corpos sem a necessidade de estar em um padrão imposto pela sociedade e sim se gostar independentemente de suas diferenças.

### **3. Considerações Finais**

O movimento body positive ingressa a aceitação das pessoas como elas são, porém o movimento ainda mais hoje em dia com os padrões modificando e reconfigurando a beleza natural das pessoas, acaba não sendo tão conhecido, é necessário que um movimento como esse seja passado para as pessoas e assim quebrar os paradigmas que a sociedade impõe.

Com pessoas públicas que possuem um grande alcance em mídias e que possuem muita influência na vida das pessoas o movimento pode ser cada vez mais propagado, através de publicações, compartilhamentos, discussões sobre o assunto e ainda eventos centrados na aceitação de si, para que seja possível a possibilidade de uma sociedade menos tóxica em questão de imposição de padrões, estilos de vida e aparências, deve-se gerar mais visibilidade para esses movimentos e pessoas que mostram o quanto pode ser belo ser quem você é sem precisar se modificar para se tornar parecido com pessoas que evidenciam o padrão.

As indústrias de beleza com a tamanha influência que possuem devem buscar cada vez mais mostrar corpos que são reais, pode-se ver já nos dias de hoje mudanças grandes no modo como elas tratam a figura de beleza em propagandas e afins, por exemplo, em um comercial da marca Boticário podemos observar a diversificação de pessoas, incluindo corpos gordos, trans, entre outros. Esse tipo de atitude vindo de marcas tão abrangentes e comuns no dia-a-dia das pessoas mostra como as pessoas podem ser quem elas quiserem e gera visibilidade e até mesmo conexão com pessoas que se identificam com tal diversidade.

Assim vamos construindo uma sociedade cada vez mais inclusiva e que entenda que corpos são como são, como a pessoa se identifica consigo mesma e somente isso importa, que se olhem e se amem, se sintam bem estando em qualquer peso, possuindo qualquer gênero, tendo qualquer cor e muito mais, somos uma sociedade diversificada e precisamos de exemplos das mesmas para que cada vez mais as pessoas consigam se identificar e se aceitarem, podendo assim terem melhorias de autoestima, diminuição de problemas psicológicos e aumentar cada vez mais a inclusão em ambientes sociais, mudando padrões de locais que não são feitos para todos os corpos, como ambientes hospitalares, uma cadeira em sala de aula e muito mais.

Com a maioria da população sendo de pessoas gordas a falta de inclusão é gigantesca e por ser maioria não deveriam haver espaços que os incluíssem mais?!

Para que as pessoas consigam se aceitar elas devem se ver incluídas na sociedade e isso abrange todos os espaços, sejam públicos ou privados, sejam em mídias ou em grupos sociais, para isso as indústrias necessitam melhorar suas infraestruturas incluindo espaços para todos os corpos, modificando regras impostas das quais diminuem pessoas de corpos diferentes, as mídias precisam ser mais diversificadas e não somente valorizar pessoas dentro de padrões impostos, trazendo debates e abrangendo sempre, quando se pauta sobre belezas, os corpos de todos os tipos, grupos sociais devem debater entre si, não trazer falas negativas como muitas pessoas gordas e diferentes escutam, falas de diminuição, que impõe a exclusão desses corpos e os coloca como feios, inaceitáveis, deve-se haver falas que aumente a autoestima dessas pessoas e que as façam se aceitar cada vez mais e não se diminuam por não serem parte do padrão.

Pessoas gordas na maioria das vezes possuem muitos problemas psicológicos por se diminuam e sentirem opressão por não fazerem parte da “regra”, infelizmente essas pessoas ainda nos dias atuais precisam lutar muitas vezes para não sofrerem essa opressão e para serem incluídas nos âmbitos sociais, a luta ainda é árdua para a aceitação de corpos que fogem da regra padrão e o movimento body positive é um dos meios que essas pessoas possuem, trazendo voz para essas pessoas, mostrando que não há nada de errado com seus corpos e que só importa que se sintam bem consigo mesmos, é um movimento que busca ajudar as pessoas a se olharem com mais carinho e não se martilizarem por não serem partes dos padrões de beleza, carrega consigo a imagem real de que cada corpo é como é e que esses padrões de beleza estão bem longes da realidade de uma pessoa comum, o movimento continua com uma luta incessante para batalhar em busca dessa aceitação de si consigo mesmo e com a sociedade.

Com o movimento essa busca de aceitação vem cada vez mais crescendo e mostrando como os padrões são pejorativos e fora da realidade, com o movimento e pessoas influentes e as instituições públicas e privadas dando mais visibilidade e apoiando essa aceitação, essas pessoas conseguirão cada vez mais se encontrarem em um estado de bem estar consigo mesmos, é o que se deve buscar e o que se batalha para ser alcançado.



## REFERÊNCIAS

ABNT NBR 14724: 2011 – Informação e documentação – Trabalhos acadêmicos – Apresentação.

ABNT NBR 15287: 2011 – Informação e documentação - Projeto de Pesquisa – Apresentação.

ABNT NBR 6022: 2003 – Informação e documentação – Artigo em publicação periódica científica impressa – Apresentação.

ABNT NBR 6023: 2002 – Informação e documentação - Referências – Elaboração

ABNT NBR 10520: 2002 – Informação e documentação – Citações em documentos – Apresentação.

FONSECA, MARILDA. Um corpo é um corpo: discursos e narrativas do movimento body positive. Em pauta: Trabalho de conclusão de curso para o Instituto de psicologia UFU, Uberlândia, v. 1, n. 1, p. 6 – 53, 2018.

CONDE, THAIS. SEIXAS, CRISTIANE. Movimento Body Positive no Instagram: reflexões sobre a estetização da saúde na sociedade neoliberal. Reciiis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 136-154, 2021. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/2067/2420>>

BIOSSANCE. Tudo sobre o movimento body positive. Biossance, 02 dez 2020. Disponível em: <<https://biossance.com.br/blogs/notas-do-laboratorio/tudo-sobre-o-movimento-body-positive>>

ANDRADE, GABRIELA. 'Body Positive': Saiba mais sobre o movimento de aceitação do corpo. JC NE 10, Blog Social 1, Pernambuco, 14 ago 2021. Disponível em: <<https://jc.ne10.uol.com.br/social1/2021/08/13027579-body-positive-saiba-mais-sobre-o-movimento-de-aceitacao-do-corpo.html>>

ALVES, JULIANA. MATOS, ARIELE. BARRETO, LETÍCIA. O movimento body positive e o corpo gordo, apresentação avaliativa. Sociedade, cultura e contemporaneidade, Recife – Pernambuco, v. 1, n. 1, p. 1- 32, 02 jun 2022.