

Imagem corporal masculina e a mídia

Imagen corporal masculina y medios de comunicación

*Bacharel em Educação Física pela Faculdade Estácio de Sá

**Mestre em Educação Física

Docente da Faculdade Estácio de Sá

Campus Juiz de Fora/MG

Adriano de Almeida Porto*

Raquel Guimarães Lins**

raquelglins@hotmail.com

(Brasil)

Resumo

A sociedade e a mídia nas últimas três décadas têm exercido uma influência extremamente crítica e observadora sobre o corpo, estabelecendo padrões estéticos, rotulando e classificando pessoas de acordo com sua imagem corporal, cultuando o belo e o perfeito. Além da mídia, o ambiente social, familiar e esportivo, contribui para fortalecer a necessidade do homem extremamente preocupado com sua imagem corporal e sua inserção social. O fato é que estes procedimentos não irão agregar saúde ao mesmo, trazendo transtornos físicos e psicológicos que agravarão seu quadro de desconforto com sua imagem corporal e na busca do corpo idealizado.

Unitermos: Imagem corporal. Dismorfia muscular. Vigorexia

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 132 - Mayo de 2009

1 / 1

Introdução

Nas últimas três décadas ocorreu uma significativa transformação nos valores sociais, bem como, na figura corporal masculina, trazendo assim, uma conceituação e padronização de um modelo de corpo perfeito. As imagens dos homens passaram a ser submetidas aos apelos da mídia, no qual é valorizado um estereótipo masculino de corpo. Isso traz profundas modificações das mais diversificadas na estrutura humana, em particular a que será abordada, a do homem moderno (ASSUNÇÃO, 2002; MELIN, 2002).

Pope *et al.* (2000) comenta que a sociedade nos últimos 30 anos tem exercido uma postura extremamente crítica e observadora sobre o ser humano em suas mais variadas situações e uma delas têm sido uma exigência sobre o corpo, estabelecendo padrões estéticos e rotulando e classificando pessoas de acordo com sua imagem corporal. A cultura do belo, do corpo perfeito, simétrico e teoricamente saudável, vista a princípio em mulheres, se estende a um ideal de corpo masculino.

Russo (2005) cita que a indústria corporal através dos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Aqueles que se vêem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos. O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada, mas não podemos deixar de lembrar que essa trajetória envolve uma diversidade de fatores que o indivíduo comum não leva em conta como o fator genético, por exemplo.

A necessidade de provocarmos discussões acerca do modelo social de cultura da

busca ao corpo perfeito deve nos trazer para o campo de reflexões profundas, sobre a postura do homem moderno que busca transformações corporais. A qualquer custo, negligenciando em alguns casos sua própria saúde e assumindo um comportamento obsessivo, na sua rotina de vida em busca da tão almejada transformação corporal.

Indubitavelmente a mídia proporciona uma forte significativa influência nos valores estéticos e na imagem corporal masculina. Na década de 80, personagens como Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, Lou Ferrino que interpretava o incrível Hulk se tornaram modelos de propagação da imagem corporal construída através de músculos e pelo fato de serem heróis cinematográficos sua propagação se difundiu por todo planeta causando um boom nas academias e sendo referência direta aos praticantes de musculação.

Pope *et al.* (2000) lembra que qualquer hipótese competidora teria de explicar por que a proporção de homens despidos subiu tanto enquanto a proporção de mulheres despidas permaneceu a mesma. Notemos também que estes aumentos não podem se explicados pelos anseios de um ou dois anunciantes, uma vez que representam uma tendência geral através de muitos tipos diferentes de anúncios. Também levemos conta que os anúncios vivem ou morrem em função de seu sucesso comercial. Os corpos masculinos estão sendo utilizados para vender produtos relacionados ao corpo, tais como roupas, loções de bronzear, centros de estética, mas também para promover produtos que nada tem haver com o corpo como celulares, bebidas entre inúmeros outros itens. Desde os tempos da propaganda de cigarro, que mostravam homens fortes e aventureiros, a mídia se incumbem de propagar o conceito de perfeição corporal, associada ao sucesso.

Goldenberg (2005) se refere sobre o paradoxo que o culto ao corpo gera nesta cultura das camadas médias urbanas. Quanto maior a imposição acerca de um ideal de autonomia individual, maior a exigência de conformidade aos modelos sociais do corpo. Se considerarmos como verdade que o corpo se emancipou de muitas de suas antigas prisões sexuais, procriadoras ou indumentárias; ele se encontra, atualmente, submetido a novas coerções estéticas. A obsessão com a magreza, a multiplicação das academias de musculação, o uso de substâncias anabolizantes, são apenas alguns dos exemplos que testemunham o poder de normalização (ou padronização) dos modelos. Observa-se que as correntes que aprisionam os indivíduos que buscam a transformação corporal na busca da perfeição, imputam aos mesmos apenas uma mudança no comportamento imposto pela época, mas os valores e objetivos atravessam os anos, moldando o comportamento.

Pope *et al.* (2000), diz que não podemos deixar de citar a evolução dos bonecos tipo Falcon, Batman, Super Homem e outros que eram simples bonecos

para entretenimento infantil e atualmente são extremamente musculosos, observem os desenhos animados, He-man, Esqueleto, enfim hoje praticamente não se constroem brinquedos normais ou fraquinhos e sim bonecos com musculaturas elevadas, aparentes e bem esculpidas que exaltam a simetria e a sugerida força dos mesmo.

Segundo matéria da revista *Veja* (1995 apud RUSSO, 2005, p. 81), o fato é que contemporaneamente a idéia de que para ser bem sucedido alcançando sucesso, felicidade e crescimento financeiro, o único caminho é através da beleza estética. Aquele corpo esculpido, músculos bem torneados, vistoso e atraente, mais do que um índice de boa saúde, é também o resultado de uma cadeia de interesses. Por trás de uma imagem aceitável, estão milhões de dólares gastos em novos tipos de aparelhos de ginástica, programas de condicionamento físico e anabolizantes.

Nessa mesma época começa a saga de amplas publicações de revistas direcionadas ao público masculino, com dietas, sistemas de treinamentos etc, até chegarmos naquela que hoje sem dúvida é a revista mais badalada no meio que é a *Men`s Health* que para se Ter uma idéia tinha uma tiragem de 250.000 exemplares em 1990, subiu para 1,5 milhões em 1997 e atualmente gira em torno de 18 milhões mostrando claramente a força e o crescente mercado da aparência corporal. O crescimento da publicidade tendo em foco, o corpo masculino como acessório na venda dos mais diversificados produtos, exprime de forma simples e muito clara a relação corpo e mercadoria, trazendo aos olhos do consumidor, um impactante cenário de beleza corporal, associada ao produto em questão. Pope et al. (2000).

Atualmente fica nítido que existem distorções não somente da imagem corporal das pessoas, em especial do homem, mas uma forte, nefasta e inconstante de cultura ao belo, criando uma geração de indivíduos dependentes de dietas, atividades físicas e de reconhecimento de sua imagem perante o próximo e por si próprio.

Garcia (2004) em seu estudo descreve que a proposta por sedução e persuasão da mídia, constitui-se na figura deslocada do corpo. A propaganda aguça o desejo do consumidor para uma aproximação do consumo, utilizando a imagem corporal como um atrativo. A sofisticação do discurso, publicitário, televisivo aciona as malhas de sedução e persuasão, que juntas absorvem o desejo do "outro". Corpos fugazes se despem com rapidez e facilidade perante as câmeras de cinema, fotografia, TV ou vídeo para saudar o consumo, sem nenhum pudor, medo, mágoa ou sacrifício. Atualmente quando se fala em TV, podemos observar a exposição constante de atores de porte físico privilegiado que fazem suas aparições por quase toda a trama, com seus corpos quase desnudos, atraindo atenções para seu físico,

ao invés da sua interpretação.

Pode-se prever que a mídia proporciona um desconforto relacionado à imagem corporal, cultuando o belo sem indicar um caminho seguro e saudável para obtenção da mesma, sem causar conseqüências biopsicossociais indesejáveis.

A prevalência da vigorexia e o perfil de homens expostos

De acordo com Ballone (2004), a vigorexia é um transtorno no qual as pessoas realizam práticas físicas e esportivas de forma contínua, com uma valorização praticamente religiosa aproximando do fanatismo, ou a tal ponto de exigir constantemente seu corpo sem importar com eventuais conseqüências ou contra-indicações. Uma outra patologia associada à vigorexia e já presente nas classificações internacionais é o transtorno dismórfico corporal, no qual o indivíduo tem uma avaliação de sua imagem distorcida geralmente causando-lhe insatisfações em partes específicas do seu corpo ou mesmo no todo, insatisfações essas relacionadas ao campo do imaginário.

Transtornos relacionados à aquisição de ganho de massa muscular, principalmente quando o desejo é em curto prazo, trás ao indivíduo uma rotina angustiante de controle de peso corporal, medidas de circunferências constantes e uma contraproducente permanência dentro da academia.

Assunção (2002), concluiu em seus estudos que a dismorfia muscular é um quadro que ainda requer mais estudos, mas que parece ser prevalente entre indivíduos do sexo masculino. Uma vez que pode ter sua gênese parcialmente explicada por fatores ambientais, uma crescente pressão, exercida em grande parte pela mídia, para que os homens tenham um corpo forte e musculoso pode acarretar um aumento na incidência do transtorno. A dismorfia muscular está associada a sofrimento e prejuízos em várias áreas do funcionamento do indivíduo. Além disto, sua presença pode aumentar o risco de uso de esteróides anabolizantes, drogas com conseqüências potencialmente perigosas. Apesar do tratamento ainda não estar definido, é importante que o quadro seja identificado e que as diretrizes terapêuticas atualmente disponíveis sejam aplicadas. Diante de tudo, fica clara a necessidade que se inicie o mais precoce possível, medidas que possam atenuar a progressão dos efeitos.

Mais comum em homens, e com uma marca de comportamento relativamente bem definida, a vigorexia atribui ao indivíduo uma busca desmedida em busca do aumento da massa corporal. Mas ganho de massa corporal, tem alguns fatores que o influenciam como a prescrição de treinamento, repouso e dietas adequadas e ao fator genético. A demora em atingir seu objetivo, torna o homem com o referido

transtorno, suscetível a utilizar recursos para acelerar o ganho de massa muscular, entre eles, os ergonômicos e os esteróides e pular etapas referentes tanto ao treinamento quanto a alimentação.

Consequências no indivíduo

Diante de todas as transformações físicas e principalmente psicológicas, os indivíduos acometidos por transtornos de percepção de imagem corporal ou transtornos alimentares, enfrentam momentos angustiantes na sua rotina de vida, uma vez que transformações corporais demandam tempo e tem como influência entre diversos fatores a individualidade biológica. Apesar da extensa oferta de ferramentas que possam contribuir para as desejadas modificações corporais, as mesmas quando ocorrem, acabam por não serem percebidas, o que faz com que o indivíduo agrave ainda mais seu caso e sua distorcida percepção de sua imagem corporal.

Saikali *et al.* (2004) citam em seus estudos que distorções cognitivas relacionadas à avaliação do corpo, são comuns em pessoas com transtornos alimentares, entre eles o pensamento bifurcado em que o indivíduo pensa em extremos com relação à sua aparência ou é muito crítico em relação a mesma; comparação injusta é quando o indivíduo compara sua aparência com padrões extremos; atenção seletiva focaliza um aspecto da aparência e erro cognitivo, o indivíduo acredita que os outros pensam como ele em relação à sua aparência, desta forma o indivíduo cria situações de mal estar consigo mesmo, e passa a focar sua auto-imagem, trazendo como consequência, a perda da sua sensibilidade social e profissional, abstraindo-se de alguma forma do mundo real.

Indivíduos com os referidos transtornos estão permanentemente insatisfeitos com a própria aparência, buscando um ideal ilusório, sendo esse abismo existente, entre a realidade e o objetivo distante e quase inatingível da perfeição corporal, que poderá levar o indivíduo a ser acometido dessas patologias de graves consequências para a saúde.

Recursos de reparações estéticas, como procedimentos através de cirurgias plásticas, são comuns em função da busca frenética por uma imagem estética mais satisfatória, envolvendo atualmente uma parcela significativa de homens. O mercado da beleza proporciona facilidades de pagamento e inúmeras promessas em relação à modificação da imagem corporal.

Pesquisas feitas na população americana demonstram que os homens estão superando as mulheres no que se refere ao grau de insatisfação corporal, em que perguntados sobre quantos anos de suas vidas dariam para obter seus objetivos em

relação ao peso, 17% chegaram ao extremo de relatarem que dariam três anos de suas vidas e 11% dariam até cinco anos em sacrifício (POPE *et al.* 2000).

Estudos realizados na Venezuela assinalaram que em torno de 47% dos homens pensam constantemente sobre sua imagem corporal. No âmbito geral os homens relatam que o tipo físico que gostariam de possuir seria bem construído e musculoso em vez de ser magro ou gordo. Outros estudos realizados nos E.U.A relatam que 95% dos homens em idade universitária demonstram insatisfações com alguma parte do seu corpo, sendo a maior insatisfação com seu tórax, peso e cintura. (POPE *et al.*, 2000 *apud* BALLONE, 2004).

Mangweth *et al.* (2003 *apud* BALLONE, 2004), compararam 27 homens com diagnóstico de transtorno alimentar (sendo 17 com anorexia nervosa e 10 com bulimia nervosa), com 21 atletas masculinos e 21 homens normais não-atletas, usando um teste computadorizado da imagem do corpo, o "matrix somatomorphic". Quando era pedido para todos eles escolherem o corpo ideal que gostariam de ter, os homens com transtornos alimentares selecionaram uma imagem com a gordura de corpo muito próxima àquela escolhida pelos homens atletas e do grupo de controle.

O problema é mais comum ter início na adolescência, período onde, naturalmente, as pessoas tendem a ser insatisfeitas com o próprio corpo e se submetem exageradamente aos ditames da cultura. Na adolescência existe uma pressão para as meninas se manterem magras e uma cobrança para que os meninos fiquem fortes e musculosos. A importância da identificação da Vigorexia precocemente é no sentido de evitar que os adolescentes façam uso de drogas para obter os resultados desejados (ou fantasiados).

Souza e Fisberg (2002) comentam que:

a busca pelo corpo perfeito e a performance atlética têm se tornado um problema entre os jovens, pois sabemos que este comportamento pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia, bulimia e o uso indevido de esteróides anabolizantes/energéticos.

A mente humana fantasiosamente consegue distorcer conceitos e imagens, elevando para o imaginário, situações completamente fora da realidade, situação essa, que abrange os portadores de transtornos dismórficos corporais fazendo, com que os indivíduos sintam-se insatisfeitos com sua imagem corporal. Moriyama e Amaral (2007) definem que "o transtorno dismórfico corporal é um transtorno relacionado a preocupações com a aparência", no qual "a preocupação é com o

tamanho ou forma do corpo como um todo, no TDC se refere a uma ou mais partes do corpo como: nariz, boca, queixo, seios, cabeça, cabelo, pernas, quadris, entre outras” (p.14).

Pope *et al.* (2000), citaM que homens norte-americanos em 1999 despenderam mais de dois bilhões de dólares, vinculando-se a academias e mais dois bilhões em equipamentos para exercícios em suas próprias residências, abrangendo esteiras, máquinas de musculação, e outros tipos de aparelho. Demonstrando uma forte atenção e preocupação dos homens americanos na preservação e construção de uma imagem corporal melhor e que lhe traga um grau de satisfação aceitável.

Os indivíduos acometidos de vigorexia apresentam semelhança de sintomas com os da dismorfia corporal e transtornos alimentares, pensamentos obsessivos, e todos eles adotam comportamentos sistematizados relacionados com suas rotinas de vida, em que nada ou quase absolutamente nada, pode sair daquilo que eles consideram normal e de extrema necessidade, dentro de uma rotina de alimentação e treinamento.

Morgam *et al.* (2002) mencionam que o fator precipitante mais freqüente nos transtornos alimentares é a dieta para emagrecimento, sendo um comportamento corriqueiro nas sociedades ocidentalizadas, onde impera o ideal da magreza. Estudos longitudinais demonstram claramente que a dieta aumenta de modo considerável o risco para os transtornos alimentares. Os indivíduos que faziam dieta tiveram um risco 18 vezes maior para o desenvolvimento de transtorno alimentar. Ao contrario de indivíduos que não faziam dieta após um ano de acompanhamento, sendo um dado precioso que deve ser observado de forma minuciosa no comportamento dos indivíduos que se submete com dietas consideradas radicais.

Melin e Araújo (2002) mostram em suas pesquisas que a dificuldade do diagnóstico de transtorno alimentar, é em função dos termos que os homens empregam para expressar seus conflitos em relação a tamanho e forma corporais, geralmente diferentes dos usados pelas mulheres. O sexo feminino, por exemplo, relata ter pavor de mudar do manequim 38 para o 42 e, geralmente, quer pesar menos de 50 Kg. Já os homens raramente se queixam do tamanho das roupas que vestem ou do número de quilos que pesam, mas expressam desejos intensos de perder a flacidez e de ter um corpo forte e musculoso. A nítida diferença aponta os anseios do ser humano em geral, acerca dos seus objetivos com sua imagem corporal e estética, trazendo situações extremas tanto em homens, quanto em mulheres.

Estudos realizados por Oliveira e Araújo (2004) motivaram uma proposta de análise antropométrica da dismorfia muscular baseada em uma razão entre

perímetros de braço contraído flexionado e de perna. Fundamenta-se na observação empírica de que indivíduos freqüentadores de academias, com o objetivo principal direcionado para o desenvolvimento de hipertrofia muscular tendem a privilegiar o fortalecimento muscular dos braços e região superior do tórax, partes do corpo que tendem a ser mais facilmente visualizados pelos outros e por eles próprios. É comum que esses indivíduos optem por usar camisetas do tipo regata, proporcionando uma exposição mais fácil dos seus músculos hipertrofiados caracterizando um nítido exibicionismo de seus corpos. Na prática clínica, a presença de uma razão braço/perna maior que 1 deve ser compreendida com um sinal de dismorfia muscular, devendo o diagnóstico ser confirmado com base na análise de outros indicadores clínicos e psicológicos. Esse parâmetro citado oferece uma forma simples de observação relacionada aos indivíduos como sintomas de dismorfia muscular, o que pode vir a ser uma ferramenta importante na prevenção do distúrbio.

Cohane e Pope (2001 *apud* ASSUNÇÃO, 2002), realizaram uma revisão sobre aspectos relacionados à imagem corporal em indivíduos do sexo masculino. Em termos gerais, a revisão indicou que alterações de imagem corporal no sexo masculino, ao contrário do que se pensava, são quadros relativamente comuns e diferem do padrão de distorção tipicamente feminino. As mulheres apresentam níveis bem maiores de insatisfação que os homens e descreve sempre corpos mais magros como objetivo, incutindo a cultura do corpo feminino magro semelhante ao das modelos. No caso dos homens, há aqueles que seguem o padrão feminino, mas a maioria considera um corpo mais musculoso como representação da imagem corporal masculina ideal, em que se tornam mais torneados e atraentes na visão geral das pessoas.

Diante dos estudos abordados conclui-se que, é possível constatar que essa secreta crise da obsessão corporal masculina aflige milhões de pessoas no mundo todo. Esse problema é potencializado quando fatores biológicos e psicológicos, que combinam com as poderosas e irreais mensagens da sociedade moderna e da mídia que dão ênfase ao corpo masculino ideal, cada vez mais perfeito e não raro inatingível.

As informações obtidas e comparadas levam a crer que a sociedade e a mídia, induzem a busca do corpo perfeito pela população masculina, tanto quanto, a feminina, porém profissionais da área de saúde em especial profissionais de educação física devem buscar orientar, educar e conscientizar indivíduos comuns e os com tendência ou mesmo com transtornos sobre suas imagens corporais, já instaladas dos riscos e de cuidados a serem tomados acerca das desejáveis transformações corporais, evitando que os mesmos percorram caminhos obscuros e nocivos a saúde como a utilização de drogas como esteróides anabolizantes ou

mesmo o uso indiscriminado de recursos ergogênicos bem como buscar atenuar uma possível dependência psicológica das atividades físicas, dietas extravagantes e que se excluam socialmente em busca do corpo perfeito.

Referências bibliográficas

- ASSUNÇÃO, S. S. M.; Dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo, SP, V. 24 suppl.3. 2002.
- BALLONE, G. J. - Vigorexia - in. *PsiquWeb*, Internet, disponível em <http://gballone.sites.uol.com.br/alimentar/vigorexia.html>, revisto em 2004. Acesso em: 12 março 2008.
- GARCIA, W. O corpo contemporâneo: a imagem do metrossexual no Brasil. *Mneme- Revista virtual de humanidades*, n 11, v. 5, jul./set.2004. Disponível em: <http://www.seol.com.br/mneme>. Acesso em: 26 maio 2008.
- GOLDENBERG, M. Dominação Masculina e Saúde: Dominação masculina e saúde: usos do corpo em jovens das camadas médias urbanas. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, RJ, v. 10, n. 1, 2005.
- MELIN, P.; A, M, ARAÚJO. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, RJ, v. 24, Supl 3, 2002.
- MORGAN C, M.; VECCHIATTI, I, R.; NEGRÃO, A, B. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócios culturais *Revista Brasileira Psiquiatria*, São Paulo, SP, v. 24, supl 3, 2002.
- MORIYAMA, Josy de Souza e AMARAL, Vera Lúcia Adami Raposo do. Transtorno dismórfico corporal sob a perspectiva da análise do comportamento. *Revista Brasileira Terapia Comportamental Cognitiva.*, jun. 2007, vol.9, no.1, p.11-25.
- OLIVEIRA, A. J.; ARAÚJO, C. G. S. Proposição de um critério antropométrico para suspeita diagnóstica de dismorfia muscular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, RJ, v. 10, n.3, 2004.
- POPE, H. G; PHILLIPS, K. A; OLIVARDIA, R. *O Complexo de adônis. A Obsessão Masculina pelo Corpo*. Rio de Janeiro: Campus, 2000. p. 48-91.

- RUSSO, R.; Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan/jun. 2005.
- SAIKALI, C.J.; SOUBHIA, C.S.; SCALFARO, B.M. ; CORDÁS, Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de psiquiatria clinica*, São Paulo, SP, v. 31, n. 4, 2004.
- SOUZA, E. S.; FISBERG, M. *O uso de ester*