

# Mulheres se sentem mal com o próprio corpo quando veem modelos magras

*Segundo os pesquisadores, os resultados do estudo mostram como aumentar o número de mulheres com padrões variados na mídia pode reduzir as taxas de ganho de peso, obesidade e distúrbios alimentares*

**[\(Galileu, 13/05/2018 - acesse no site de origem\)](#)**

Que atire a primeira pedra quem nunca se viu olhando fotos de pessoas aparentemente “perfeitas” e se sentiu mal com seu corpo. Para as mulheres, isso é ainda mais comum — e mais perigoso — do que se imagina.

Segundo [estudo](#) realizado por um grupo de psiquiatras e psicólogos de universidades britânicas, quando mulheres são expostas a imagens de corpos femininos mais estreitos e magros do que os seus, elas tendem a se sentir insatisfeitas consigo mesmas. Por outro lado, quando veem padrões físicos maiores, o efeito é reverso.

“Há evidências de que expor pessoas a imagens de corpos de diferentes tamanhos altera a percepção delas acerca de padrões corporais, na medida em que modifica a ideia que elas têm do que é um tamanho ‘normal’”, escrevem os pesquisadores no periódico científico [The Royal Society](#).

**[Veja aqui a pesquisa “A Representação das Mulheres nas Propagandas na TV”](#)**

“O tamanho do corpo feminino dito como ‘normal’ torna-se mais estreito e fino logo após a exposição de padrões magros, e maior na sequência da exposição de corpos mais cheios e maiores.”

Com isso em mente, os pesquisadores decidiram estudar o comportamento de 196 mulheres com idades entre 18 a 25 anos e índice de massa corporal saudável (ou seja, com um IMC entre 19 a 25) em contato com diferentes formatos de corpo. Dessas 196 mulheres, 96 foram escolhidas por relatarem sentir uma grande insatisfação com a sua aparência.

Para conduzirem o estudo, os cientistas fotografaram mulheres com padrão corporal saudável e alteraram digitalmente as imagens de duas formas: primeiro para que as modelos parecessem abaixo do peso e, depois, acima do peso.

Cada participante foi consultada de forma individual e apresentada a alguma das três versões de corpos — com idades e etnias iguais às suas. Antes de verem as fotos, todas as voluntárias avaliaram a si mesmas em uma escala de 0 a 10 (de “muito magra” a “muito gordo”). Depois do contato com as imagens, repetiram a autoavaliação.

Aquelas mulheres que foram expostas às imagens do corpo saudável e à versão editada “acima do peso” revelaram se sentirem muito mais satisfeitas consigo mesmas e mais magras quando comparadas às participantes que receberam a foto da modelo “abaixo do peso” — incluindo as mulheres que haviam chegado ao momento da pesquisa alegando um grande desconforto com o próprio corpo.

Para as voluntárias que viram fotos do corpo saudável ou do mais gordo, a nota que deram para si mesmas mudou, em média, 6% na escala ao final da entrevista, passando a se sentirem mais magras. Esse efeito de maior satisfação persistiu por 24 horas, conforme avaliaram os cientistas.

De acordo com os pesquisadores, essa descoberta é muito importante, visto que a percepção corporal está intrinsecamente relacionada aos casos de [obesidade](#) e [distúrbios alimentares](#).

“Nossos resultados apresentam uma forte mensagem de saúde pública sobre como aumentar o número de mulheres com padrões corporais normais e maiores na mídia pode reduzir os níveis de insatisfação corporal na população e, portanto, contribuir para reduzir as taxas de ganho de peso, obesidade e distúrbios alimentares”.