

SOCIEDADE/ Estudo com 2,4 mil universitárias revela que 64% delas estão insatisfeitas com o próprio físico, embora índice de massa corporal de 1,3 mil das entrevistadas esteja dentro dos padrões considerados ideais por especialistas

Reflexo distorcido e frustração com o corpo

» CAMILA DE MAGALHÃES

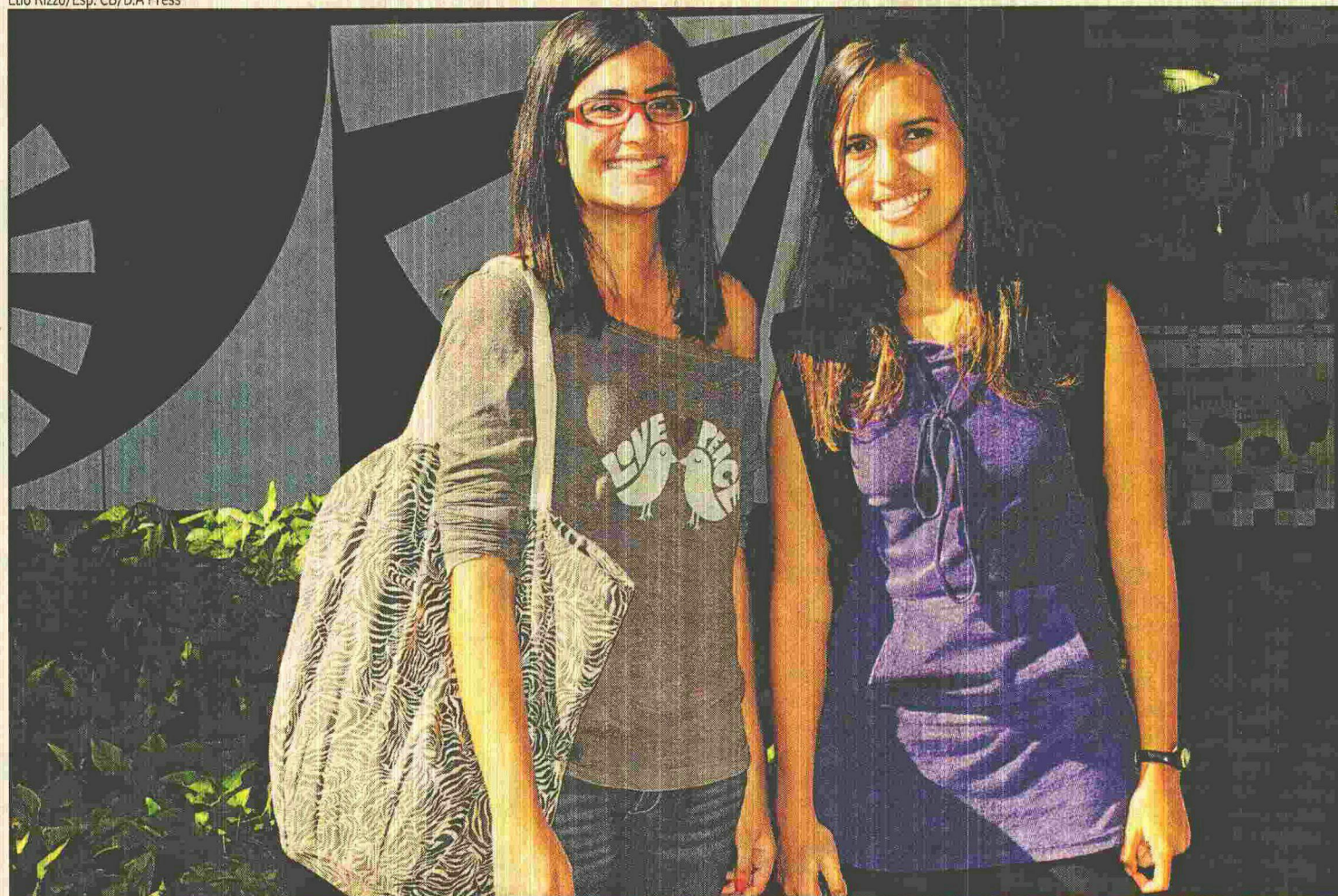
Sabe aquela velha história de se olhar no espelho e sempre achar que tem algo a melhorar, por mais que os outros digam que você esteja ótima? Essa insatisfação está presente na vida de 64,4% das universitárias do país, segundo pesquisa de pós-doutorado da nutricionista Marle Alvarenga, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP). Foram entrevistadas 2.402 estudantes do primeiro e do segundo ano dos cursos de enfermagem, fonoaudiologia, fisioterapia, farmácia e biomedicina de 37 instituições de ensino das cinco regiões do país, incluindo o Distrito Federal.

O estudo revelou que a maior parte das jovens deseja ser mais magra em algum grau. Para 54,9%, o corpo saudável deve ser menor (mais fino) do que o delas, demonstrando que a magreza vale mais do que a saúde. Isso serve até para aquelas que estão no peso ideal, com índice de massa corporal (IMC) — peso dividido por altura ao quadrado — entre 18,5 e 25, que correspondem a 75% das entrevistadas. “É uma evidência de que a satisfação não é relacionada à pessoa realmente ter excesso de peso”, observa Marle Alvarenga. A especialista destaca que uma das explicações diz respeito aos ideais de beleza e magreza impostos à sociedade, que são muito fora do normal. “As estudantes mais influenciadas pela mídia, que diz que o bonito é ser muito magro, são as mais insatisfeitas.”

“Magrinha”

As estudantes do 5º semestre de ciências sociais da Universidade de Brasília (UnB) Raíssa Santos, 20 anos, e Mayra Rivera, 19, são prova de que a busca por um corpo melhor não está apenas entre as universitárias da área de saúde. As duas estão no peso ideal, com IMC igual a 20 e 20,32, respectivamente, mas querem ficar mais perto do exigido pela sociedade.

Elio Rizzo/Esp. CB/D.A Press



A estudante Mayra Rivera (E) conta que já fez várias dietas, enquanto a colega Raíssa Santos considera-se insatisfeita por ser muito magra



As estudantes mais influenciadas pela mídia, que diz que o bonito é ser muito magro, são as mais insatisfeitas”

Marle Alvarenga,
pesquisadora da USP

“Considero-me insatisfeita mais por eu ser magrinha e não ter peitão e bunda grande. Gostaria de ter mais peito, bunda e as coxas grossas”, confessa Raíssa, que está matriculada na academia desde o início do ano, mas ainda não tem o corpo desejado. A colega Mayra diz que gostaria de ser mais magra. “Principalmente a barriga, queria que fosse mais reta.” Ela conta que

já fez várias dietas, mas nenhuma foi adiante. Quando está estressada ou em época de provas, ela se acaba no chocolate.

Os níveis de descontentamento mais baixos estão na Região Norte, onde 65% das entrevistadas querem ser mais magras. Por outro lado, as mais satisfeitas se concentram no Centro-Oeste. A pesquisadora especula que a realidade no Norte se dá por conta de as pessoas estarem mais distantes dos ideais socioculturais vistos no Sul e no Sudeste, de onde saem a maior parte dos modelos e artistas.

Distúrbios frequentes

Além de verificar a insatisfação corporal, a pesquisa da nutricionista Marle Alvarenga, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), avaliou a relação das jovens com o alimento e o comportamento de risco para transtornos alimentares. “Ser insatisfeita é um maior fator de risco”, alerta a coordenadora do trabalho. Marle acrescenta que, para esse tipo de problema, também é preciso ter pré-disposições — psiquiátrica ou psicológica —, mas as chances de as universitárias se engajarem em comportamentos perigosos para a saúde são muito grandes.

Segundo a nutricionista, boa parte das pessoas descontentes com o corpo começa a fazer dietas sem acompanhamento profissional e utiliza métodos inadequados para perder ou manter o peso. “Elas se preocupam exageradamente com as calorias de alimentos e estabelecem uma relação complicada com a comida. Podem comer muito menos do que precisam e chegar até a vomitar e a tomar laxante para se livrar do que ingeriram tentando aliviar a insatisfação corporal”, diz Marle, citando alguns sintomas da bulimia e da anorexia.

A definição de padrões de beleza mais amplos, mostrando para as mulheres o que é verdadeiramente saudável e que há diferentes formas de corpos bonitos, é a solução para esse tipo de problema, opina a pesquisadora. Na avaliação dela, é preciso trabalhar a aceitação do peso em vez de transformar como meta “o que a mídia diz que é bonito e está longe de ser saudável”. A chave para se ter um bom corpo, ressaltava Marle, não é segredo para ninguém: comer bem, de forma balanceada, e praticar atividades físicas. “Alimentação saudável não é dieta de emagrecimento”, reforça a especialista. (CM)

» Escala de silhuetas

As respostas das universitárias seguiram a Escala de Silhuetas de Stunkard, que trabalha com desenhos de figuras femininas às quais foi atribuída uma pontuação de 0 (para a mais magra) a 9 (para a mais obesa). As universitárias selecionaram uma que representa seu corpo atual (eu) e outra para o corpo que desejariam ter (ideal). O grau de insatisfação corporal é dado pela diferença entre as figuras atual (eu) e ideal. Confira como as jovens compararam o corpo delas com o que consideram saudável e o ideal de beleza. Levou-se em conta o índice de massa corpórea (IMC) de cada uma, calculado dividindo-se o peso pela altura ao quadrado.

Entrevistadas abaixo do peso (IMC 25)

» Saudável — menor que eu: 306 (15,2%)	Ideal — menor que eu: 310 (15,1%)
» Saudável — igual a mim: 10 (0,5%)	Ideal — igual a mim: 12 (0,6%)
» Saudável — maior que eu: 0 (0%)	Ideal — maior que eu: 0 (0%)
Total: 316 entrevistadas (15,7%)	Total: 322 entrevistadas (15,7%)

Entrevistadas com peso normal (IMC 18,5 a 24,99)

» Saudável — menor que eu: 781 (38,7%)	Ideal — menor que eu: 978 (47,8%)
» Saudável — igual a mim: 537 (26,6%)	Ideal — igual a mim: 391 (19,1%)
» Saudável — maior que eu: 186 (9,2%)	Ideal — maior que eu: 156 (7,6%)
Total: 1.504 entrevistadas (74,5%)	Total: 1.525 entrevistadas (74,5%)

Entrevistadas acima do peso (IMC > 25)

» Saudável — menor que eu: 306 (15,2%)	Ideal — menor que eu: 310 (15,1%)
» Saudável — igual a mim: 10 (0,5%)	Ideal — igual a mim: 12 (0,6%)
» Saudável — maior que eu: 0 (0%)	Ideal — maior que eu: 0 (0%)
Total: 316 entrevistadas (15,7%)	Total: 322 entrevistadas (15,7%)



Leia mais sobre educação no site
www.correiobraziliense.com.br/euestudante