ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE BELEZA IMPOSTOS PELA MÍDIA NO COTIDIANO ESCOLAR



Vaneide Oliveira Santos
Licenciada em Educação Física (Universidade Brasil, 2018), Pedagogia (FACON, 2019), Psicopedagogia (FACON, 2019), Letras (UNICV, 2024) e TEA (FACON, 2024). Professora de Educação Infantil e Ensino Fundamental I na EMEF Josefa Nicácio Araújo e de Ensino Fundamental II e Ensino Médio – Educação Física na EMEF Maria Clara Machado.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo principal analisar como os padrões de beleza impostos pela mídia influenciam a vida dos indivíduos, provocando diversos transtornos, inclusive alimentares. Os mais atingidos são os jovens, que estão em constante mudança devido às transformações típicas da adolescência. Foram discutidas maneiras de minimizar os efeitos negativos causados na vida desses indivíduos e o papel do professor de acolher, incluir em atividades e fazer encaminhamentos quando necessário. Os temas abordados são: imagem corporal, padrões de beleza, culto ao corpo feminino, autoestima, transtornos alimentares, entre outros. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, na qual foram analisados dez artigos publicados a partir de 2002.

PALAVRAS-CHAVE: Padrões de beleza; Imagem corporal; Desempenho escolar; Autoestima; Redes sociais.

INTRODUÇÃO

Este estudo teve como objetivo analisar de que modo os padrões de beleza impostos pela mídia, por meio das redes sociais, influenciam a vida de jovens e adultos, especialmente no ambiente escolar.

É preocupante o modo como esse ideal de beleza muitas vezes inatingível consegue dominar mentes a ponto de interferir no modo como as pessoas se veem e se percebem como sujeitos no mundo. O que gera conflitos e faz com que o indivíduo sinta a necessidade de se moldar para se sentir saudável aos olhos do outro (Frois et al., 2011).

A ponto de colocarem em risco sua saúde e até mesmo sua vida, que é seu bem maior, por meio de dietas da moda e medicamentos para emagrecer, sem orientação, para se sentirem pertencentes a um estilo de vida que nem faz tanto sentido assim para elas, mas por conta da pressão que é feita para se ter corpos perfeitos, que muitas vezes está ligada à magreza excessiva ou ao excesso de músculos. Para quem deseja uma vida saudável, o ideal é que procure orientação de um profissional; o nutricionista é capacitado para elaborar dietas e planos alimentares capazes de proporcionar ao paciente o corpo desejado, além de preservar a saúde (Faria; de Moura Rodrigues, 2022).

E quando se trata de adolescentes, aí o problema se agrava ainda mais, porque, além das demandas decorrentes da fase da adolescência, ainda precisam se preocupar com as exigências ditadas pela sociedade em relação ao seu corpo. Isso gera frustrações que ocasionam consequências graves. (Campagna, 2006).

Muitos deles se isolam e se tornam pessoas tímidas, depressivas e com tendências suicidas. No caso de quem não possui uma rede de apoio, a situação se torna ainda pior, porque procura os amigos para desabafar sobre suas dores e, por se tratar de pessoas com a mesma idade, ainda enfrenta as mesmas questões.

O presente trabalho inicia falando sobre o conceito e construção de imagem corporal, em seguida, explica como ocorre o culto ao corpo, especialmente o feminino, pela sociedade, depois insere discussões referentes à influência da mídia, à pressão dos padrões de beleza, aos impactos na vida dos adolescentes e finaliza tratando do papel da escola e do professor.

DESENVOLVIMENTO

Imagem corporal vai muito além da aparência física segundo Silva et al. (2010): “A imagem corporal relaciona-se às relações intra e interpessoais, às emoções e sentimentos do indivíduo consigo, com os outros e seu ambiente, com uso de vestimentas e objetos de adorno, além de suas relações com seu próprio corpo na parte externa e interna do mesmo (superfície e interior do corpo).”

Isso significa que a imagem corporal de uma pessoa não depende somente da imagem que ela vê no espelho, mas envolve outros aspectos, como psicológicos, sociais e emocionais, e o modo como ela se veste também influencia a imagem que ela tem de si mesma.
E no que diz respeito ao aspecto social, está cada vez mais difícil se adequar aos padrões impostos pela mídia, de acordo com Frois et al. (2011) que diz:

> “Assim, as exigências traduzidas pelas imagens do contemporâneo, sobretudo as fornecidas pelas mídias, configuram um corpo-imagem irreal e ilusório, nem sempre convergente e em sintonia com as imagens corporais de indivíduos imbuídos de marcas familiares e vivenciais de ordem biológica, afetiva e social. Essa incongruência acaba por gerar um processo conflituoso, que será organizado a partir de um novo ajustamento da imagem corporal. A cada momento em que recebe novas demandas físicas e afetivas, o indivíduo se vê na necessidade de construir novas imagens e esquemas para o seu corpo, de modo a colocar-se saudável na relação com os outros no mundo.”

Esses padrões cada vez mais inatingíveis provocam nos indivíduos a necessidade de se moldar para que se sintam saudáveis e, com isso, acabam adquirindo transtornos de ordem alimentar, psicológica e física. Diante do desejo de se sentirem bem e dentro do "padrão", começam a tomar iniciativas que podem ser prejudiciais para sua saúde, como dietas e uso de medicamentos sem orientação de médico e/ou nutricionista. E pelo fato de não ter acompanhamento de um profissional acabam por não fazer efeito o que causa mais frustração ainda e para evitar que isso ocorra Faria; de Moura Rodrigues (2022) alerta:

> "Para as pessoas que desejam emagrecer e ter alimentação saudável, para não acarretem problemas de saúde por deficiência de vitamina e outras deficiências na alimentação, é indicado procurar um profissional. O nutricionista tem embasamento científico para um tratamento individualizado e preciso, fazendo com que seu paciente tenha uma vida saudável, prevenindo doenças e alcançando o corpo desejado."

E quando se trata de adolescentes, a situação se agrava ainda mais, como pontua Campagna (2006) quando relata:

> "Em nossa sociedade, há uma desconsideração da subjetividade e uma supervalorização da imagem, um culto narcísico ao corpo, que é vendido como objeto de consumo, onde o mais importante do que sentir, pensar, criar, é ter medidas perfeitas, considerando-se o padrão de magreza como ideal. Assim, a adolescente, que já tem que lidar com suas transformações físicas, é colocada frente a esses modelos e à impossibilidade de corresponder a eles."

Além de ter que lidar com conflitos típicos da fase da adolescência, ainda precisam enfrentar o desafio de estar de acordo com os padrões ditados pela mídia. Enquanto isso, o corpo, principalmente feminino, é divulgado como mercadoria. Siqueira; Faria (2007) afirma:

> "[...] o corpo encontra na mídia um espaço onde representações a seu respeito são amplamente construídas e reproduzidas. Anúncios publicitários, textos jornalísticos, fotos e ilustrações na televisão, na internet e na mídia impressa veiculam discursos, vozes sobre o corpo e sobre como ele é visto, desejado, vendido. Na mídia impressa, as capas de revistas são síntese de representações, de imaginários, explorando largamente o corpo feminino."

Em diversos canais de comunicação na televisão e na internet, os anúncios utilizam sempre o mesmo discurso para divulgar e vender o corpo feminino como um produto de consumo. A cultura pelo ideal de beleza que nos persegue a todo momento e chega a ser perturbador, como enfatiza Fischer (2002):

> "Os imperativos da beleza, da juventude e da longevidade, sobretudo nos espaços dos diferentes meios de comunicação, perseguem-nos quase como instrumentos de tortura: corpos de tantos outros e outras são oferecidos como modelos para que operemos sobre o nosso próprio corpo, para que o transformemos, para que atinjamos (ou que pelo menos desejemos muito) um modo determinado de sermos belos e belas, magros, atletas, saudáveis, eternos."

O que nos incentiva a mudarmos nosso corpo em busca da jovialidade, magreza e beleza, e qualquer coisa que seja oposta a isso nos faz sentir derrotados, deslocados, como se a nossa vida não tivesse sentido.

Chega a ser desesperador imaginar tudo isso do ponto de vista de um adolescente que está em fase de transformação e já se sente rejeitado por não se enquadrar nos padrões exigidos pela sociedade em que vive. De acordo com Calligaris (2000):

> "O que vemos no espelho não é bem nossa imagem. É uma imagem que sempre deve muito ao olhar dos outros. Ou seja, me vejo bonito ou desejável se tenho razões de acreditar que os outros gostam de mim ou me desejam. Vejo, em suma, o que imagino que os outros vejam. Por isso, o espelho é ao mesmo tempo tão tentador e tão perigoso para o adolescente: porque gostaria muito de descobrir o que os outros veem nele. Entre a criança que se foi e o adulto que ainda não chega, o espelho do adolescente é frequentemente vazio. Podemos entender então como essa época da vida possa ser campeã em fragilidade de autoestima, depressão e tentativas de suicídio."

A autoestima nessa fase está ligada diretamente ao ser aceito, desejado pelo outro e, para isso, precisa se encaixar no que a sociedade dita como padrão, como modelo de beleza. Isso é uma das causas de vermos jovens tímidos, depressivos e com comportamentos suicidas a ponto de não conseguirem sair de casa para não correrem o risco de serem rejeitados; se isolam e tendem a desenvolver Transtornos Alimentares (TAs), enfatiza Fernandes (2020):

> "Os Transtornos Alimentares (TAs) possuem etiologia multifatorial, sendo determinados por uma variedade de fatores biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares. Dentre os principais, destacam-se a Anorexia Nervosa (AN) e a Bulimia Nervosa (BN), que são distúrbios psicopatológicos caracterizados por hábitos alimentares inadequados, desordens psicológicas, excesso de atividade física e distorções da imagem corporal, podendo levar a problemas físicos como caquexia, obesidade, osteoporose e arritmia cardíaca."

A Figura 1 mostra o antes e depois de uma pessoa com este transtorno. Além de uma perda de peso exagerada, há uma distorção de imagem que, mesmo estando em um estado de magreza excessiva, quando ela se olha no espelho, se vê gorda.

Figura 1 – Representação da distorção da imagem corporal em indivíduos com anorexia nervosa



Fonte: Janotto, Juliana Santos. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/DVlJN3CDgjA/?igsh=MWV4cDN3dHMzdHlmdg== >. Acesso em: 13 jul. 2026.

Pereira (2005) destaca:

> “A anorexia nervosa é caracterizada por uma procura incansável pela magreza, um comportamento voltado a uma intensa e autoinduzida perda de peso, um medo exagerado de engordar, uma imagem distorcida do corpo, amenorreia (interrupção da menstruação) e uma recusa implacável a manter o peso corporal. Entre 10 e 15% das jovens com anorexia, literalmente, passam fome exagerada até a morte. (Pereira, 2005, p. 40).”

O medo de engordar faz com que desenvolvam uma imagem equivocada de seu corpo, que, mesmo estando abaixo do peso, enxergam acima, e por isso se submetem a jejuns intermináveis, o que prejudica sua saúde, causando fraqueza, desnutrição e, em alguns casos, a morte. A bulimia nervosa provoca alterações graves no organismo, afirma Fernandes (2020):

> “A bulimia nervosa é um tipo de transtorno alimentar descrito e reconhecido por Gerald Russell em 1979. Atualmente, os critérios diagnósticos são definidos pela Associação de Psiquiatria Americana (APA) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) por meio da Classificação Internacional de Doenças - 10ª edição (CID-10). Esse tipo de transtorno indica um quadro clínico no qual a estrutura, o consumo e as atitudes alimentares estão alterados. Pacientes acometidos por essa patologia apresentam distúrbios hidroeletrolíticos, principalmente em relação ao potássio, alterações gastrointestinais, endócrinas, hematológicas e no sistema imunológico, com redução nos mecanismos de defesa e modificações na matriz cerebral..”

A figura 2 mostra fatores que determinam a ocorrência desse transtorno:

Figura 2 – Modelo Cognitivo na Bulimia Nervosa



Fonte: Scribd. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/683117356/Modelo-Cognitivo-Da-Bulimia-Nervosa>. Acesso em: 14 jul. 2026.

Além dos danos causados ao organismo de pacientes com esses transtornos, há a questão psicológica que afeta também seus familiares, relatam COSTA e SANTOS (2016).

> “Tanto na Anorexia Nervosa (AN) quanto na Bulimia Nervosa (BN), o peso e o formato corporal exercem grande influência na determinação da autoestima dos pacientes que, na maior parte dos casos, encontra-se rebaixada. As complicações dessas patologias decorrem, principalmente, da desnutrição na anorexia e dos distúrbios hidroeletrolíticos na bulimia, mas há também diversas complicações no nível psicossocial que merecem atenção, uma vez que os sintomas afetam também o bem-estar psicológico e familiar, gerando tensões insustentáveis (COSTA; SANTOS, 2016).”

Para atender a esses pacientes o ideal é que o nutricionista seja especialista em terapia nutricional, pois além da reeducação nutricional o paciente precisa tratar as questões psicológicas, como afirma ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI (2011):

> “O nutricionista que trabalha com esses transtornos deve ser chamado de terapeuta nutricional, termo esse que engloba todas as ações diferenciadas utilizadas perante os pacientes afetados. O tratamento divide-se em duas fases; a primeira delas é baseada em educação nutricional; posteriormente, é realizada a fase que tem como principais características os aconselhamentos para mudanças nos comportamentos e atitudes alimentares (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2011, p. 17).”

Nesses casos, ter uma rede de apoio também é fundamental para que o jovem se sinta amparado e até mesmo orientado sobre como procurar ajuda; ao contrário, ele irá compartilhar suas dores com seus amigos que geralmente têm a mesma idade e passam pelos mesmos problemas que ele. De acordo com Andrade; Oliveira; Avinci (2025):

> “O apoio social é um fator protetor estudado em modelos teóricos sobre depressão. O modelo de causalidade social sugere que o suporte social, ao proporcionar experiências positivas de afeto e cuidado, atenua a probabilidade de depressão, fortalecendo a autoestima e reduzindo a cognição negativa. Níveis reduzidos de apoio percebido preveem sintomas depressivos na adolescência. Além disso, adolescentes que percebem que podem contar com pessoas de confiança são capazes de reduzir os efeitos negativos da depressão ocasionados pelos eventos estressantes da vida.“

O apoio familiar também é responsável pela formação da autoestima no indivíduo ainda na infância. Segundo relata Cid et al. (2019 apud Machado e Rodrigues, 2025):

> “A formação da autoestima começa ainda na infância e é moldada por uma série de fatores, como a educação, o ambiente familiar, as interações sociais e a cultura em que a pessoa está inserida. Crianças que crescem em ambientes de apoio, amor e reconhecimento tendem a desenvolver uma autoestima mais equilibrada, aprendendo a se valorizar e a ter confiança em suas próprias capacidades. Em contrapartida, ambientes que apresentam críticas excessivas, comparações negativas ou falta de apoio emocional podem resultar em uma autoimagem distorcida e sentimentos de inadequação.“

A diferença é nítida entre crianças que crescem em ambientes sadios, tranquilos, onde elas são valorizadas e amadas, e as que são frutos de famílias desestruturadas, onde a criança nem é percebida, que dirá ser apoiada ou incentivada, e isso refletirá em sua vida adulta de forma positiva ou negativa. E na escola, especialmente nas aulas de Educação Física, esse apoio pode vir por meio dos conteúdos. Como pontua Carrano (2011):

> “O trabalho corporal na escola precisa ser encarado não como técnica de controle disciplinar ou ferramenta acessória de rendimento escolar, mas como política de reconhecimento de si e de comunicação com o outro. A educação da juventude deveria ser pensada, então, como uma estratégia de libertação dos sentidos. A escola pode ser também espaço para que os jovens desaprendam os valores da sociedade de consumo (Carrano, 2011, p. 204).“

Além disso, o ambiente escolar deve auxiliar os estudantes a desapegar da sociedade consumista e promover projetos e discussões sobre imagem corporal e promoção de saúde Segundo Portron e Fonseca (2012):

> “A escola é um lugar de excelência para a promoção da saúde, principalmente através da educação, e deve-se utilizar todos os espaços formais e não formais para isso. Um desses espaços privilegiados para se pensar a educação alimentar e a discussão sobre a imagem corporal e a promoção de saúde nesse contexto é o Programa Nacional de Alimentação Escolar. Segundo o Conselho Federal de Nutrição (1995), a merenda escolar adquire características de ferramenta educativa, que pode e deve ser utilizada para os fins maiores da educação, habilitando o aluno a intervir na própria realidade.”

Ainda mais por se tratar de um ambiente no qual o aluno passa a maior parte do seu tempo e conta com ajuda de professores que, além de serem profissionais, são pessoas nas quais confia e com as quais tem afinidade. Silva et al. (2026) afirmam que:

> “A importância da promoção da saúde mental no ambiente escolar é essencial, pois a escola é um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes. É dentro desse espaço que esses sujeitos passam grande parte do seu tempo, interagindo com pares e adultos, o que influencia diretamente o seu bem-estar. No contexto da promoção da saúde, a escola é um cenário ideal para a implementação de intervenções promissoras no âmbito da saúde mental de crianças e adolescentes. Esta realidade contribui para a criação de um ambiente mais acolhedor e seguro, onde os estudantes se sentem valorizados e apoiados, favorecendo tanto o desempenho acadêmico quanto o desenvolvimento pessoal e a aquisição de competências socioemocionais, envolvendo toda a comunidade escolar.”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizarmos este estudo, concluímos que a mídia tem forte influência sobre os indivíduos, principalmente nos jovens que estão em fase de desenvolvimento e transformação física, emocional e psicológica. Em todos os meios de comunicação, o tempo todo, o que se vê é a divulgação de corpos extremamente magros, o que causa nos indivíduos o desejo de pertencer a esse padrão.

Há uma cobrança por um ideal de beleza que, na maioria das vezes, é inalcançável. Isso gera frustrações e ansiedade nos indivíduos e faz com que desenvolvam diversos transtornos, inclusive alimentares. Os mais comuns são anorexia nervosa e bulimia nervosa.

A anorexia nervosa se caracteriza por distorção na imagem na qual a pessoa se enxerga acima do peso mesmo estando extremamente magra, repulsa ao alimento até a pessoa chegar a uma magreza excessiva que, em alguns casos, pode evoluir para a morte.

Na bulimia nervosa, uma das peculiaridades é a compulsão alimentar seguida de sentimento de culpa e meios compensatórios; ou seja, com medo de engordar após ingerir uma quantidade de alimentos excessiva, a pessoa utiliza métodos como o uso de laxantes, prática exagerada de exercícios físicos e, na maioria das vezes, o vômito forçado.

Tanto a anorexia quanto a bulimia causam muitos danos ao corpo e danos psicológicos que afetam a família toda. É preciso uma rede de apoio incluindo família, escola e profissionais da saúde para auxiliar no entendimento deste processo.

É papel da escola e do professor realizar a acolhida deste estudante, a inclusão nas atividades e encaminhamentos a um profissional quando necessário. Pois a escola é um ambiente em que os adolescentes passam a maior parte do dia e contam com profissionais de confiança pelos quais eles desenvolvem afeto para falar de suas dores e dificuldades.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. **Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento**. Barueri: Manole, 2011; p. 17-36.

ANDRADE, Célia Regina de; OLIVEIRA, Raquel de Vasconcellos Carvalhaes de; AVANCI, Joviana Quintes. **Sintomas depressivos de adolescentes escolares: efeito cumulativo de eventos adversos e mediação do apoio social**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 28, p. e250019, 2025.

Calligaris, C. (2000). **A adolescência**. São Paulo: Publifolha.

CAMPAGNA, V. N.; SOUZA, A. S. L. de. **Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina**. Boletim de Psicologia, 2006, v. I, nº 124.p. 09.

CARRANO, P. **Identidades culturais e escolas: arenas de conflitos e possibilidades**. In: MOREIRA, F. M;

COSTA, L. R. S.; SANTOS, M. A. (2016). **Cuidado paterno e relações familiares no enfrentamento da anorexia e da bulimia**. In D. Bartholomeu, J. M. Montiel, A. A. Machado, A. R. Gomes, G. Couto, & V. Cassep-Borges (Orgs.), **Relações interpessoais: Concepções e contextos de intervenção e avaliação** (pp. 253-279). São Paulo, SP: Vetor.

FARIA, Maria Gabriela Evangelista; DE MOURA RODRIGUES, Gabriela Meira. **Estudo dos riscos da prática de principais dietas influenciadas pelas mídias sociais sem acompanhamento profissional**. Revista Liberum accessum, v. 14, n. 4, p. 12-21, 2022.

FERNANDES, Maria Helena. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

FISCHER, Rosa. Maria Bueno. **O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV**. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 151-162, Jan./Jun. 2002.

Frois, E., Moreira, J., & Stengel, M. (2011). **Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão**. Psicologia em Estudo, 16(1), 71-77.

MACHADO, Kayque Figueiredo; RODRIGUES, Roger Giovane. **A importância da autoestima para o desempenho acadêmico: um relato de experiência sobre alunos com transtornos do neurodesenvolvimento.** In: **Anais do Congresso de Educação, Interdisciplinaridade e Práticas Escolares**. 2025. p. 01-12.

PORTRON, Fernanda Roberta Daniel da Silva; FONSECA, Alexandre Brasil Carvalho da. **A construção da imagem corporal entre jovens do ensino fundamental: a questão da identidade e da diferença e o papel do professor.** Ensino, Saúde e Ambiente, Niterói, v. 5, n. 3, 2012. Disponível em: https://periodicos.uff.br/ensinosaudeambiente/article/view/21011. Acesso em: 12 jul. 2026.

Silva, R. F. da, Venditti Jr., R., Miller, J. (2010). **Imagem corporal na perspectiva de Paul Schilder: Contribuições para trabalhos corporativos nas áreas de educação física, dança e pedagogia**. Lecturas: Educación Física y Deportes, (10)68.

SILVA, Danielle Boing Bernardes et al. **Promoção da saúde mental de crianças e adolescentes nas escolas: percepções da equipe multiprofissional. Educação, Ciência e Saúde** (ISSN 2358-7504), v. 13, n. 1, 2026.

SIQUEIRA, D. C. O.; FARIA, A. A. **Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas. Comunicação, mídia e consumo**, São Paulo.v. 9, n.4, p. 171 – 188, mar. 2007. Disponível em: http://revistacmc.espm.br/index.php/revistacmc/article/view/95/96 . Acesso em: 11 jul. 2026.