

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS-UNIS/MG**  
**COMUNICAÇÃO SOCIAL COM HABILITAÇÃO EM JORNALISMO**  
**CLEO BRUZIGUESSI FÉLIX**

**QUEM TEM MEDO DO FEMINISMO GORDO: o feminismo voltado ao  
empoderamento do corpo gordo e uma análise do movimento “corpo livre”  
no Youtube**

**Varginha - MG**

**2021**

**CLEO BRUZIGUESSI FÉLIX**

**QUEM TEM MEDO DO FEMINISMO GORDO: o feminismo voltado ao empoderamento do corpo gordo e uma análise do movimento “corpo livre” no Youtube**

Monografia apresentada ao curso de Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob orientação da Prof. Dra. Terezinha Richartz.

**Varginha - MG  
2021**

**CLEO BRUZIGUESSI FÉLIX**

**QUEM TEM MEDO DO FEMINISMO GORDO: o feminismo voltado ao empoderamento do corpo gordo e uma análise do movimento “corpo livre” no Youtube**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Comunicação Social com habilitação em Jornalismo do Centro Universitário do Sul de Minas Gerais - UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel, sob a orientação da Professora Dra. Terezinha Richartz.

Aprovado em     /     /




---

Prof. Dra. Terezinha Richartz



---

Prof. Marlene Nishiyama



*Dr. Alessandro Messias Moreira*  
Mestrado em Gestão e Desenvolvimento Regional - MGEDR  
Curso de Psicologia - UNIS/MG

---

Prof. Dr. Alessandro Moreira

Dedico esse trabalho a todas as mulheres que vieram antes de mim e a todas que lutam ao meu lado em busca de justiça e liberdade.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha família, pelo incentivo e pela vida, especialmente à minha mãe, que compra diariamente meus sonhos.

Agradeço aos amigos que fiz nessa trajetória, obrigada pelo incentivo e por nunca me deixarem desistir.

“Nunca se esqueça que basta uma crise política, econômica ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados. Esses direitos não são permanentes. Você terá que manter-se vigilante durante toda a sua vida.” (Simone de Beauvoir)

## RESUMO

Este trabalho analisa a luta do movimento feminista voltado à equidade das mulheres, independente de seus corpos estarem ou não no padrão socialmente determinado. Tal abordagem se faz necessária, pois, apesar de sua importância, a pauta “gordofobia” ainda não é um assunto primário em narrativas desses movimentos. Essa luta tenta desmistificar a ideia de gordura ser relacionada a uma saúde precária e até mesmo à feiura. Dessa forma, o propósito deste estudo é analisar as lutas antigordofobia através do movimento “corpo livre”, presente no Youtube. Esta pesquisa será conseguida mediante a análise das matérias disponibilizadas no canal ALEXANDRISMOS. Os resultados apontam que o movimento “corpo livre” presente no Youtube é um importante espaço de educação, comunicação e informação para o enfrentamento do preconceito e discriminação sofrida pelas mulheres que estão acima do peso.

**Palavras-chave:** feminismo; padrão social; *body positive*; gordofobia.

## **ABSTRACT**

*This work analyzes the struggle of the feminist movement aimed at women's equity, regardless of whether their bodies are in the socially determined pattern. Such an approach is necessary because, despite its importance, the “fatphobia” agenda is still not a primary subject in the narratives of these movements. This fight tries to demystify the idea of fat being related to poor health and even ugliness. Thus, the purpose of this study is to analyze anti-fatphobia struggles through the “free body” movement, present on Youtube. This research will be achieved by analyzing the materials available on the ALEXANDRISMOS channel. The results show that the “free body” movement present on Youtube is an important space for education, communication and information to face prejudice and discrimination suffered by overweight women.*

**Keywords:** *feminism; social pattern; body positive; fatphobia.*



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - padrão de beleza na época da Idade Média.....	15
Figura 2 - o nascimento de Vênus.....	16
Figura 3 - A Duquesa de Lienster, por volta de 1890.....	17
Figura 4 - corpo anos 20.....	18
Figura 5 – Marilyn Monroe.....	19
Figura 6 – Tabela Índice de Massa Corporal.....	22
Figura 7 – Descrição do canal ALEXANDRISMOS.....	27
Figura 8 – playlist “movimento #corpolivre” presente no canal.....	30

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 FEMINISMO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Machismo.....</b>	<b>12</b>
<b>3 ESTEREÓTIPOS E PADRÕES SOCIAIS.....</b>	<b>14</b>
<b>4 HISTÓRIA DO CORPO GORDO.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 1920 – atualmente.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1.1 <i>plus size</i> como apoio ao empoderamento.....</b>	<b>20</b>
<b>5 GORDOFOBIA.....</b>	<b>21</b>
<b>6 BODY POSITIVE.....</b>	<b>23</b>
<b>7 YOUTUBE COMO MEDIADOR NO MOVIMENTO ANTI GORDOFOBIA.....</b>	<b>24</b>
<b>7.1 uso das redes na criação de movimentos sociais.....</b>	<b>24</b>
<b>7.2 youtube como propagador de notícias.....</b>	<b>25</b>
<b>8 ANÁLISE DO CANAL ALEXANDRISMOS.....</b>	<b>26</b>
<b>9 CONCLUSÃO.....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>35</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A abordagem sobre a gordofobia e a questão dos corpos gordos se faz necessária para a reflexão de por que a crença da existência de apenas um modelo a ser seguido, tendo em vista todas os formatos corporais presentes na sociedade. Por isso pergunta-se: como o YouTube pode ser um canal de comunicação importante para divulgar as lutas antigordofobia através da análise do movimento “corpo livre” presente no mesmo? O “desleixo” também se torna um fator importante para essa fobia, tendo em vista o sistema patriarcal presente na sociedade, o qual homens tendem a ditar regras e comportamentos das mulheres, ou seja, é preciso sempre estar em forma, sem seus pelos e exalando feminilidade.

É importante salientar também a importância do trabalho para a comunidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 53% da população está acima do peso, tendo em vista o cálculo do índice de massa corpórea. A busca incessante pela magreza pode acarretar problemas psicológicos como anorexia e a bulimia, segundo a Secretaria de Saúde do Estado de Goiás, visto que alguns dos sintomas presentes em pacientes com anorexia podem ser encontrados traços de depressão e ansiedade, geradas pela pressão estética.

Nos casos mais graves, o índice de massa corpórea chega a ser inferior a 17; recusa em participar das refeições familiares (os anoréticos alegam que já comeram e que não estão mais com fome); preocupação exagerada com o valor calórico dos alimentos. Esses pacientes chegam a ingerir apenas 200kcal por dia; interrupção do ciclo menstrual (amenorreia) e regressão das características femininas; atividade física intensa e exagerada; depressão, síndrome do pânico, comportamentos obsessivo-compulsivos; visão distorcida do próprio corpo (apesar de extremamente magras, essas pessoas julgam-se com excesso de peso); pele extremamente seca e coberta por lanugo (pelos parecidos com a barba de milho). (GOIAS, 2019, p. 1).

Em virtude disso, o propósito desta pesquisa é mostrar a importância do movimento *body positive* no feminismo atual analisando através do site youtube o canal ALEXANDRISMOS, tendo principal foco a *playlist* movimento “corpo livre”, presente na plataforma.

## 2 FEMINISMO

Com intuito de igualdade social para as mulheres, surge na França durante a Revolução (1789), o movimento denominado feminismo liderado pela dramaturga e ativista Olympe de Gouges, em 1791. Olympe, ao refutar a “Declaração do Homem e do Cidadão”, escreveu a “Declaração da Mulher e da Cidadã”. Pauta-se o movimento além da igualdade, em liberdade e justiça, direito à vida política, educação e livre acesso ao mercado de trabalho. Ao passar dos anos, a luta fortificou-se e se tomou frente de diversos discursos mundiais (BEZERRA, 2021).

Começa a aparecer no Brasil Imperial e traz consigo o direito de as mulheres frequentarem faculdades (1879). Já na era industrial as brasileiras tiveram direito de ingressar na carreira têxtil e era comum a produção domiciliar, entretanto, ao normalizar o trabalho, os homens começam a ressurgir ocupando esse espaço conquistado (RODRIGUES, 2020). Pode-se notar comumente que ainda atualmente esses espaços mercadológicos são dominados por homens, que desde aquela época possuem salário superior exercendo a mesma função.

O direito à vida e a liberdade estão garantidos por lei através da Constituição Federal de 1988, e dispõe em seu artigo 5º firmando a igualdade entre gêneros.

Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:

I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;

II - ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei;

III - ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante;

IV - é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;

V - é assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem; (BRASIL, 1988, s. p.)

Apesar de concreto, há uma diferença histórica e temporal nesta conquista, que só foram possíveis após muita luta, como por exemplo:

- A primeira lei sancionada que dava direito ao voto feminino entrou em vigor em 1932, tendo vigência apenas para mulheres casadas (autorizadas por seus maridos), viúvas e solteiras com renda estável e própria. Em 1934, essas restrições foram exclusas dando assim a todas as mulheres direito como cidadã em escolher seus representantes, tornando-se obrigatório em 1946 (WALTER COSTA *apud* BRASIL, 2000);
- Lei Maria da Penha, que combate a violência doméstica e cria mecanismos para a proteção das mesmas, instituída no país em 2006 (BRASIL, 2006);

- Lei do Femicídio, que classifica como crime hediondo - inafiançável e considerado de extrema gravidade - o assassinato de mulheres pela condição do sexo feminino, surge no Brasil em 2015 (BRASIL, 2015a).

Visando a queda da repressão estrutural, o feminismo inclui questões tais como a quebra de padrões estéticos estruturais, que reforçam a estereotipação dos seres, e a quebra do Sistema Patriarcal. Essa sistemática liderada por homens, em sua maioria adultos e brancos, acredita no conceito dos mesmos manterem o domínio sobre economia, política, moral, costumes, bem como tendo domínio sobre mulheres e crianças. O que faz com que mulheres englobadas nessa esfera social desconheçam a existência do feminismo.

Porém, a complexidade de definição da palavra afasta e amedronta mulheres fazendo com que deixem de lado a significância da ideologia. De acordo com Malala Yousafzai, ativista pelos direitos à educação feminina no Paquistão, é difícil se identificar feminista com tantas conotações negativas referentes a ela na sociedade e ressalta “de modo que sim, sou feminista e todas deveríamos ser porque **a palavra feminismo é apenas outra palavra para igualdade.**” (YOUSAFZAI *apud* GURGEL, 2018, p. 37).

O patriarcado - poder primário mantido por homens - traz consigo influência em toda a sociedade. No Estado essa afirmativa não se difere, atualmente a bancada de deputados é composta, em média, 85% por homens - em sua maioria brancos e héteros (CAESAR, 2018), tendo impacto na escolha das senções, as aprovações que visam o bem-estar feminino e sua liberdade podem sofrer impactos significativos. Porém, essa dominação masculina não se exemplifica apenas no Senado, esse poder também está presente em todas as vertentes sócio-econômicas, fortificando cada vez mais o machismo.

## 2.1 Machismo

A própria denominação machismo - macho + ismo - doutrinação masculina, ou seja, significa que há um orgulho exagerado ao se identificar homem, expressa a implantação do padrão, sua influência e força no modo de agir, modelo familiar, a consideração do bonito e do feio etc.

É complicado falar de machismo porque não conseguimos saber, ao certo, sua origem. Porque tudo que rege o ser humano foi e se mantém estruturado por ele. E quando digo tudo estou falando do estado, das religiões, do modelo de

família, educação, economia, indústrias, comportamento, classes e preconceitos. (GURGEL, 2018, p. 35)

Salienta-se através das eras a diferença de padrões predominantes, ressaltando os corporais que impõem, além da maneira de se portar, quais trejeitos, palavras e vestuários são aceitáveis em determinada ocasião, já que esses ficam ainda mais claros em padrões pré-estipulados femininos, surgindo, assim, estereótipos que carregam consigo padrões de beleza inalcançáveis. “Nunca se esqueça que basta uma crise política, econômica ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados. Esses direitos não são permanentes. Você terá que manter-se vigilante durante toda a sua vida.” (BEAUVOIR *apud* FAGUNDES, 2017, p. 5).

Apesar de livres socialmente, as mulheres ainda se encontram presas em uma padronização e estereotipação. Fazendo com que fiquem reféns de cirurgias estéticas e dietas milagrosas com objetivo de se encaixarem aos gostos de um sistema utilizado para a venda de objetivos inalcançáveis.

### 3 ESTEREÓTIPOS E PADRÕES SOCIAIS

Ao nascer, um pacote social é entregue à criança, mesmo que imaginário, esse pacote contém maneiras de como agir perante seu crescimento: conversação, como se portar, com quem interagir ou não, quais crenças devem seguir, como se alimentar... implantando, assim, uma padronização. Segundo Alexandra Gurgel (2018, p. 34), “[...] os estereótipos de gênero são construídos nas crianças, em média, até os seis anos. Eles surgem muito cedo e influenciam diretamente nos interesses delas.”. Todavia, ao analisar esse processo percebe-se que essa caixa não é nada mais que signos. Os signos são responsáveis pela criação de percepções diante de toda a sociedade, não apenas o que é visto, mas também como o indivíduo reage ao fato apresentado a ele.

Tudo que rege a sociedade produz signos - ao transmitir sensações - por sua vez os receptores a absorvem acarretando carga simbólica, construindo assim sua individualidade. Mesmo que com sua identidade preservada, considerando as referências recebidas de todos os lados sociais, o indivíduo tende a encaixar-se em grupos específicos através de vestimenta, linguagem, por exemplo, para que haja sensação de pertencimento.

[...] o homem cognoscente desenvolve, para existir e sobreviver, mecanismos não verbais de diferenciação e de identificação: para mover-se no tempo e espaço de sua comunidade, o indivíduo estabelece e articula traços de diferenciação e de identidade, com os quais passa a discriminar, reconhecer e solucionar, por entre os estímulos do universo amorfo e contínuo do ‘real’, as cores, as formas, as funções, os espaços e tempos necessários à sua sobrevivência. (BLIKSTEIN, 1999, p. 60)

Com isso, surgem os padrões sociais que englobam a cultura de determinada época e região, um desses é a necessidade de encaixar-se esteticamente em medidas empregues pelas revistas, redes sociais e, principalmente, na indústria da moda. Nessas condições a saúde muitas vezes podem ser deixada de lado.

## 4 A HISTÓRIA DO CORPO GORDO

Analisa-se historicamente a evolução dos padrões estéticos e corporais na vida cotidiana, principalmente feminina, estes são relatados através da arte, como: esculturas, fotografias, pinturas, literatura, revistas etc., possibilitando traçar uma linha temporal desde seus primórdios até o atual momento.

Definido pela classe hegemônica, tende a ser regido por quem possui valor aquisitivo superior. Em seu primórdio, na era pré-histórica, comumente encontra-se mulheres parrudas como símbolo de beleza, bem-estar e fertilidade, pois não existindo meios de conservação para alimentos, rico era quem se alimentava no momento sendo assim mais saudáveis e fortes. Dessa forma, “[...] a representação do corpo feminino é também lido como representação do sagrado;” (VALE, 2015, s. p.)

Na Idade Média, dirigida pela Igreja, a beleza ficava por conta de valores morais e não do físico. Bonito era quem portava consigo um bom coração, e visava princípios como obediência, pureza e bons costumes. Na visão do Papa Gregório, “o corpo é a abominável vestimenta da alma” (LE GOFF; TRUONG, 2006, p. 11).

Figura 1: padrão de beleza na época da Idade Média.



Fonte: Nova Escola <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Disponível em: < <https://novaescola.org.br/conteudo/3414/como-o-conceito-de-beleza-se-transformou-ao-longo-dos-seculos> >. Acesso em: 18 jun. 2021.



Já na Renascença, os padrões físicos retomam a força, com receitas e métodos de aperfeiçoamento do que ficava evidente nas mulheres, como: cabelo, rosto, mãos, pescoço e seios. Nessa época, “A beleza seguia um determinado modelo e as mulheres entregavam-se a grandes cuidados e despesas, para que a sua aparência se adequasse aos padrões, que se mantiveram praticamente inalterados nos primeiros tempos da idade moderna” (GRIECO *apud* DÚO, 2019, p.12).

Figura 2: o nascimento de Vênus (Botticelli)



Fonte: E-Biografia<sup>2</sup>

Com corpos semelhantes à Pré-história, composto por corpos cheios, seios fartos e ancas largas. Essa padronização se mantém até meados do século XVIII.

A beleza tem novo marco de mudança no período Vitoriano, neste momento as mulheres param de se importar com seus rostos e passam a investir em seus corpos. A partir deste período inicia a utilização de espartilho, com intuito de adquirir uma cintura fina e silhueta em formato de “S”.

---

<sup>2</sup> Disponível em: < <https://www.ebiografia.com/afrodite/> >.

Figura 3: A Duquesa de Leinster, por volta de 1890.



Fonte: Era Vitoriana<sup>3</sup>

#### 4.1 1920 – atualidade

Com a chegada dos direitos das mulheres nos meados do século XX, as mesmas ganharam voz, e, apesar de não ter total controle de suas decisões, começaram a tomar consciência sobre seu corpo. Com a chegada das revistas femininas a padronização e a busca pelo corpo esbelto se fortificam, segundo o site CNN Brasil<sup>4</sup> o aumento de registros de distúrbios alimentares teve um pico no período de 1920 a 1980. Nesse período, exceto no período de 1930 – 1950, as mulheres almejavam o corpo sem curvas e pouco seios e glúteos.

---

<sup>3</sup> Disponível em: < <https://eravitoriana.wordpress.com/2015/10/03/mitos-e-verdades-sobre-o-espartilho-no-corpo-da-mulher-no-seculo-19/> >. Acesso em: 18 jun. 2021.

<sup>4</sup> Disponível em: < <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2020/03/07/a-historia-da-mulher-ideal-e-onde-isso-nos-coloca> >. Acesso em: 14 jun. 2021.

Figura 4: corpo anos 20



Fonte: Pinterest<sup>5</sup>

Ainda, surge com o cinema falado hollywoodiano uma nova tendência corporal, em meados dos anos 40 era desejado um corpo com curvas, seios e glúteos fartos. Porém, mesmo com curvas acentuadas o corpo ideal continuava sendo visto como magro em locais específicos, como barriga, braços e pernas.

---

<sup>5</sup> Disponível em: < <https://br.pinterest.com/pin/734579389191615224/> >. Acesso em 19 jun. 2021

Figura 5: Marilyn Monroe



Fonte: Pinterest<sup>6</sup>

Vendo o preconceito contra a variedade dos corpos se instalando cada vez mais na sociedade, surge o *plus size*, que em sua tradução é tamanho grande, que tende a trazer para o mercado da moda roupas acessíveis para corpos não tradicionais, isto é, “o objetivo da moda *plus* não é levantar a bandeira do sedentarismo ou mostrar que a obesidade é algo bom. A função é promover a autoestima” (MARIA ROCHA, 2011). Apesar de importante ela reforça ainda a prematuridade do Brasil nessa moda, aponta que no país apesar de vistos esses corpos não são incluídos.

[...] o preconceito é muito grande. [...] quando vou para o Brasil, eu sou parada o tempo todo na rua. As pessoas me perguntam onde eu comprei minhas roupas. A mulher brasileira que está acima do peso não está acostumada a se ver de uma forma positiva. A gordinha é sempre engraçada ou a mais simpática e nunca é ligada à ideia de sensualidade ou beleza. Isso acaba com a autoestima das mulheres. (LACERDA apud ROCHA, 2011, p. 32).

---

<sup>6</sup> Disponível em: < <https://elfandarilha.blogspot.com/2019/04/estas-fotos-mostram-como-o-tipo-de.html/> >. Acesso em: 19 jun. 2021.

#### 4.1.1 o *plus size* como apoio ao empoderamento

Surgiu por volta dos anos 20 com intuito de demonstrar quais roupas eram produzidas especificamente para as grávidas, mas observando os diferentes tamanhos, mulheres que possuíam um corpo mais avantajado começaram a enxergá-lo como uma opção favorável e confortável de vestimenta. Apesar de presente e ganhando cada vez mais espaço, ainda hoje o mercado varejista não se encontra preparado para os diferentes corpos. Segundo a associação Brasileira Plus Size, “**49% das mulheres do Brasil vestem acima do manequim 46**, mas apenas 5% dos varejistas atendem esse mercado.” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PLUS SIZE *apud* GAROTA COM CURVAS, 2020)<sup>7</sup>

Vendo isso, ressalta-se a necessidade de uma democratização no mercado, sendo importante para a sociedade que modelos *plus size* ganhem cada vez mais espaço, pois através disso consegue-se enxergar caminhos mais amenos na luta contra a ditadura da magreza e, com isso, diminuir a gordofobia presente no sistema atual.

Sabe-se que, para que haja uma quebra de padrão, é preciso visualizar os diferentes corpos através de representatividade. Tanto no Brasil quanto no mundo ainda há muito preconceito com os corpos na moda, não só nas vestimentas, mas também no quesito figura (modelo). As primeiras vitórias de negras do Miss Brasil foram nos anos 1986 e 2016 (DÚO, 2019), sendo elas respectivamente Deise Nunes e Raíssa Oliveira. E, mesmo com a quebra do padrão racial nesses concursos, ambas possuem o corpo magro, ou seja, pessoas *plus size* não concorrem a esses concursos

---

<sup>7</sup> Disponível em: < <https://blog.garotascomcurvas.com.br/como-surgiu-a-moda-plus-size-plus-size-o-que-%C3%A9/> >. Acesso em: 18 jun. 2021.

## 5 GORDOFOBIA

A gordofobia é, em sua forma mais simples, a aversão às pessoas gordas, que discrimina de forma estrutural a fim de desvalorizar, insultar e objetificar as mesmas e seus corpos. E, apesar de presente no cotidiano de todos, ‘a pressão em cima da mulher é infinitamente àquela sofrida pelo homem. E essa é a realidade. Ver a beleza como um produto, uma fachada comercial é fruto do capitalismo, nosso sistema de compra e venda, lucro e gera necessidade. Ver a mulher como posse, objeto, submissa é fruto do machismo.’ (GURGEL, 2018, p. 40 - 41).

Essa comercialização do corpo feminino pode levar ao ódio de si mesmo e está presente na realidade de milhões de mulheres. Ainda segundo Gurgel, uma pesquisa da Unilever revelou que 96% das mulheres do mundo se sentem feias diante dos padrões sociais, isso se dá devido a construção de uma beleza inalcançável divulgada em capas de revistas, outdoors, e agora redes sociais. Essas divulgações online de corpos perfeitos fazem que cada vez mais esses padrões se fortaleçam diante da sociedade, podendo desencadear problemas psicológicos como a bulimia e anorexia, que são transtornos alimentares dado pela vontade excessiva de emagrecimento e aceitação estrutural. “90% das meninas de 14 a 24 anos que usam a rede social todos os dias se sentem infelizes com seus corpos e pensam em mudar a própria aparência, cogitando, inclusive, procedimentos cirúrgicos.” (ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH apud GURGEL, 2017, p. 51)

Segundo o Ministério da Saúde, “a obesidade é um agravo multifatorial originado, na maioria dos casos, pelo desbalanço energético, quando o indivíduo consome mais energia do que gasta” (OMS apud BRASIL, 2014, p. 25). Ao redor do mundo, acredita-se que esse desbalanço torna-se prejudicial à saúde e é medido por um sistema numérico – Índice de Massa Corpórea (IMC) –, essa equação é feita através das medidas corporais (peso em quilos dividido pela altura em metros ao quadrado) e se responsabiliza por classificação que determina qual grau de obesidade o indivíduo pertence.

Figura 6: Tabela de Índice de massa Corporal

## Tabela IMC

Altura (m)	Peso (kg)														
	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,5	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58
1,55	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54
1,6	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51
1,65	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48
1,7	21	22	24	26	28	29	31	35	35	36	38	40	42	43	45
1,75	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42
1,8	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40
1,85	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38
1,9	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36

PESO NORMAL: IMC entre 20 e 24	Excesso de peso: IMC entre 25 e 29
Obesidade: IMC entre 30 e 35	Super Obesidade: IMC superior a 35

Fonte: Laboranálise<sup>8</sup>

Isto é, quanto maior o IMC, maior sua pretensão a desenvolvimento de doenças como hipertensão, doenças coronárias e até mesmo a diabetes.

Embora haja indícios de que fatores naturais, sociais e biológicos tenham a mesma predisposição que o grau de obesidade na vida do indivíduo, é comumente encontrado em discursos sociais a relação obesidade como impulso e descuido com a saúde. Tendo essa visão de corpo gordo como descuido, é vendido através das mídias uma imagem pejorativa sendo ela expressada através de filmes e séries (em sua maioria comédia), revistas e até mesmo no jornalismo. Sendo assim, o gordo se torna algo a ser ridicularizado ou mudado para que se encaixe na sociedade.

<sup>8</sup> Disponível em: < <http://www.laboranalise.com.br/como-calculer-seu-indice-de-massa-corporal/> >. Acesso em: 18 jun. 2021

## 6 BODY POSITIVE

O *body positive* tem suas raízes no fat liberation movement (movimento da liberação do gordo), também conhecido como fat acceptance movement (movimento da aceitação do gordo), que começou durante a segunda onda do feminismo no final da década de 60 e ganhou proeminência na terceira onda do feminismo, atacando problemas sobre biopolíticas e discriminação contra corpos gordos. (CWYNAR-HORTA *apud* SOUZA, 2019, p. 25).

Recentemente implantado na pauta feminista, a gordofobia tem como principal concorrente o movimento *body positive* ou, traduzida para o português, “positividade corporal”. Iniciado nos Estados Unidos da América, traz consigo um olhar afetuoso para o próprio corpo, “[...] fala sobre aceitação corporal e acredita que todos os corpos são bonitos, merecem respeito e acesso. Buscamos equidade entre os corpos, para que todos sejam tratados da mesma maneira, com os mesmos direitos.” (GURGEL, 2018, p. 120).

Chega no Brasil em 2015 e tem o primeiro livro publicado com essa temática, “Pare de se odiar” em 2018. Esse movimento tem como idealizadora a jornalista e ativista Alexandra Gurgel, que utiliza há 5 anos as plataformas digitais para incentivar o amor próprio. Com principal foco o Youtube, o canal denominado ALEXANDRISMOS possui aproximadamente 500 mil inscritos.

Visando que essa aceitação deve ser mútua, contém em sua plataforma uma curadora que visa enfatizar notícias, assuntos e conteúdos sobre corpos. Afetando diretamente milhões de pessoas, o canal conta com uma equipe de psicólogos e nutricionistas com intuito de criar uma rede de apoio. Em seus posts revelam a diferença entre uma boa alimentação e dietas restritivas, ressaltando a queda do consenso que rege a ideia de corpo magro ser o corpo saudável. “Ser body positive não é se sentir bonita, se achar bonita, **é se sentir bem consigo mesma** independente do que dizem ou do que esperam de você.” (GURGEL, 2018, p. 138, grifo nosso).



## **7 O YOUTUBE COMO MEDIADOR NO MOVIMENTO ANTI GORDOFOBIA**

### **7.1 o uso das redes na criação de movimentos sociais**

Segundo o site TecMundo, a rede de computadores, ou como é popularmente conhecida, Internet, chega ao mundo durante a Guerra Fria como estratégia das forças armadas estadunidense com intuito de manter a comunicação mesmo com a queda de telecomunicadores devido a ataques inimigos. Esse meio de comunicação se populariza nos anos 90 e passa a ser utilizada por diferentes grupos sociais para estudos, busca de empregos, manter um diálogo e até mesmo para diversão. O que antes teria que ser feito cara a cara, ganhou diferentes maneiras de conversações.

Com rapidez e amplitude, a Internet vem tomando espaço das manifestações face a face, que migram para o ativismo digital alcançando, dessa forma, maior área geográfica e consequentemente uma maior quantidade de apoiadores de causas pré-estabelecidas (feminismo, racismo etc.). Ou seja, o que antes necessitava de um encontro e diálogos presenciais, começou a ser feito virtualmente através de poucos cliques, passou a não precisar marcar um horário para discutir, por exemplo, a propagação de um padrão corporal e, até mesmo, como é o caso da nossa análise, a quebra desses.

Hoje, mais do que nunca, com o advento aprimoramento de um dos mais revolucionários meios de comunicação, informação e entretenimento de massa, a internet, imagens corporais atingem mais e mais pessoas, contribuindo para uma padronização do belo que já estava consolidada graças a outros meios de comunicação mais antigos, mas não menos eficientes. (FREITAS et al, 2010, p. 389).

Mesmo não estando presente na casa de todo cidadão brasileiro - 46 milhões de brasileiros não tem acesso à internet (BRASIL DE FATO, 2020) –, é possível analisar a crescente busca por informações, até mesmo matérias jornalísticas, na internet. A era digital, como é conhecido esse período de crescimento virtual, fez com que a ideia de emissor > receptor seja anulada, com isso não só as grandes mídias jornalísticas conseguem elaborar uma matéria, mas também qualquer cidadão que tenha um celular, computador, tablet, tornando-os assim não apenas receptores de informações, mas também criadores de conteúdo.

O fato é que possuímos uma sociedade conectada e na era digital o modo de fazer e ter acesso às informações mudou. O jornalismo tradicional não morreu, mas seu papel é totalmente diferente se comparado há anos atrás, pois antes o jornalista era o único a

difundir as informações, mas nos dias de hoje, com a web e redes sociais, a conjuntura se modificou. (CONVICTA COMUNICAÇÃO, 2017)

## **7.2 YouTube como propagador de notícias**

Em 2009, foi desregulamentado no Brasil a profissão de jornalista - para exercer esse cargo não é preciso de diploma. Em consequência disso, em 2014 a taxa de desemprego nessa área aumentou, foi registrado pelo Sindicato dos Jornalistas Profissionais em média 500 profissionais desempregados; em 2015, esse número cresceu para pouco mais de 700 (MEDEIROS, 2019).

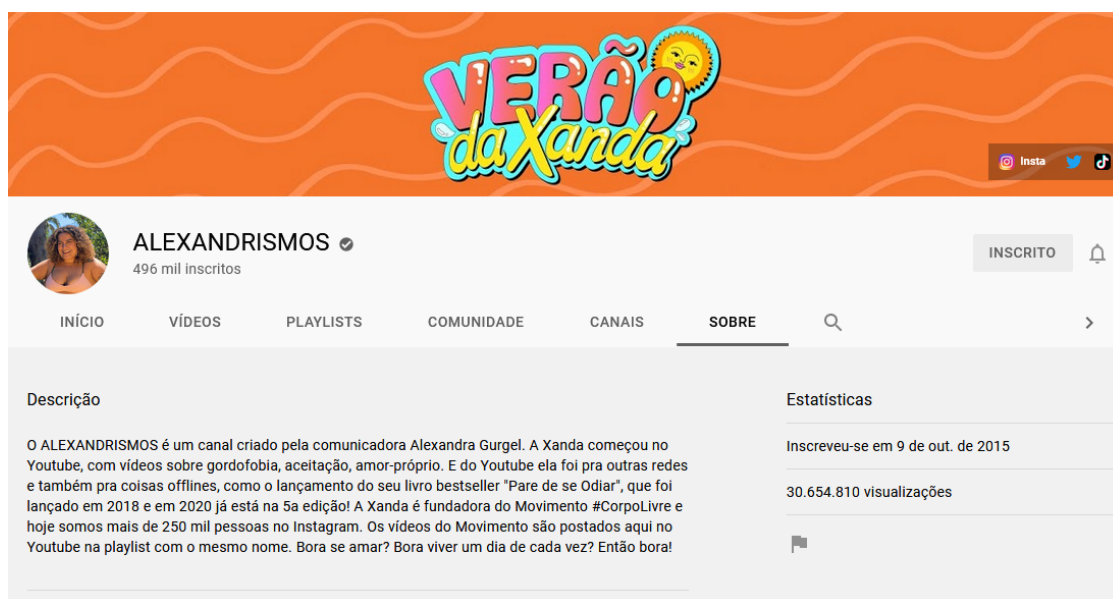
Tendo em vista esses números e a popularização da internet, as mídias tradicionais e jornalistas independentes começaram a enxergar essas plataformas como fonte de renda e estratégias comerciais. Por ser híbrida, gratuita e prática, o YouTube toma frente na hora de esboçar opiniões e conectar indivíduos.

A plataforma digital YouTube apresenta-se como importante plataforma para discussões pessoais e coletivas. Iniciado em 2005 na Califórnia, tem como intuito a postagem de vídeos com diferentes temas surgindo discussões importantes para a sociedade, como por exemplo, a representatividade e pluralidade corpórea.

## 8 ANÁLISE DO CANAL ALEXANDRISMOS.<sup>9</sup>

Através dessa mídia e com intuito de alertar a população sobre a gordofobia, que se encontra enraizada na sociedade, o canal ALEXANDRISMOS surge em 2015 com essa proposta, focando em assuntos relacionados ao amor próprio e aceitação.

Figura 7: descrição do canal ALEXANDRISMOS



Fonte: YouTube

Alexandra explica em seu vídeo, **Aceitação x Conformismo: NÃO É A MESMA COISA!**<sup>10</sup>, que “aceitação tem a ver com reconhecer a sua história, acolher a sua história, entender o agora [...]”, o ato de se aceitar move, impulsiona, faz com que a pessoa que busca esse feito entenda e aprenda com suas fraquezas e forças. Já no conformismo a passividade ganha destaque. Ao se conformar com a situação não há necessidade de introdução em conflitos internos e externos, ou seja, o fato é aceito como ele é, não há necessidade de questionamento. Exemplos e empatia são deixados de lado, pois anula-se a vontade de entender o próximo, tão pouco buscar inspiração visando uma evolução e autocrítica. Ela ainda explica que mesmo após essa aceitação a vontade de mudar algo em seu corpo pode se fazer frequente e que essa

<sup>9</sup> Disponível em: < <https://www.youtube.com/channel/UC2LQ5jMieMZjb5k5Gprp2JQ> >. Acesso em: 13 abr. 2021.

<sup>10</sup> (1min52s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=L2JkQZZs884> >. Acesso em: 14 abr. 2021.

mudança se faz mais eficaz se houver esse conhecimento, pois assim é uma vontade legítima e não por pressão.

Durante os cinco anos da existência do canal, já passaram figuras influentes e de suma importância para o movimento. No vídeo **Gordofobia, Lipo e Aceitação e +**<sup>11</sup>, a youtuber traz para o público uma colaboração com Preta Gil<sup>12</sup>, que discorre sobre o preconceito que sofreu na sua carreira por não ser considerada padrão por estar acima do peso, e por pressões estéticas acabou fazendo cirurgias plásticas. Mesmo em um cenário de privilégio estatal, a falta de referência e representação traz consigo marcas que podem dificultar a vida de pessoas que tem que lutar para viver sua realidade e ser feliz com seus corpos, “eu falo assim ‘pra’ toda mulher que eu ajudei ou eu colaborei ‘pra’ se libertar, que todas as porradas que eu tomei valeram a pena” enfatiza Preta<sup>13</sup>. Como dito anteriormente, a aceitação, diferente do conformismo, tem relação direta com se inspirar no próximo, é como um ciclo, quanto mais você se aceita, mais pessoas inspira, fazendo com que se sintam bem, vendo e compreendendo o outro nesse desenvolvimento. Mas essa inspiração pode ser negativamente camuflada. Além disso, é comum encontrar em redes sociais pessoas padronizadas se autodenominando fora do padrão, e mesmo válido, essa denominação pode trazer consigo uma carga de corpo padrão inalcançável, podendo destorcer a ideia de inspiração positiva que o movimento body positive busca.

Por estar enraizada na sociedade, falas gordofóbicas podem se fazer presente em discursos, até mesmo, de quem luta pelo fim desses estereótipos. Esses pensamentos são construídos no decorrer da vida, principalmente na infância e adolescência, mas reflete diretamente na vida de todos que possuem um corpo diferente. É comum encontrar essas falas mascaradas em opiniões e até mesmo elogios, como por exemplo **elogiar por caridade**<sup>14</sup>. Em seu vídeo Gurgel explica o que são elogios por caridade e até exemplifica-os: “eu acho problemático e dói um pouquinho porque caridade, quando a gente pensa em caridade, no dicionário: disposição favorável em relação a alguém em situação de inferioridade (física, moral, social, etc.); compaixão, benevolência, piedade. É como se a pessoa tivesse pena, piedade tipo ‘coitada dela’, ‘vou falar que ela é bonita aqui’. E faz a gente pensar ‘ué então será que... isso é real?’ [...]”. E essa feiura se dá por meio dessa padronização, visualizar o corpo

---

<sup>11</sup> Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=-F9THv3ONF> >. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>12</sup> Cantora e apresentadora

<sup>13</sup> (8min16s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=-F9THv3ONF> >. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>14</sup> Disponível em: < <https://youtu.be/5Uup52rJa3M> >. Acesso em: 13 jun. 2021.

gordo como um corpo feio acarreta no decorrer da vida problemática, que já chegaram a ser mencionadas, mas que necessita de maior aprofundamento.

“As pessoas normalizaram o *Body Shaming*” diz Alexandra<sup>15</sup>. O *Body Shaming*, que traduzido literalmente do inglês torna-se vergonha do corpo, tem como intuito envergonhar/ridicularizar alguém baseado em críticas a alguma característica física. Esse pré-conceito muitas vezes se máscara de opinião, o que a olhos padronizados abre uma porta para uma espécie de comercialização de corpos, ou seja, é tão comum opinar sobre o corpo alheio que esse mesmo corpo já se tornou público e todos que ali o veem tem o direito de comentar e até mesmo ofendê-lo sem pudor ou regras.

Devido aos fatos apontados, levanta-se a necessidade de analisar os problemas psicológicos que surgem devido a essa pressão e busca pelo corpo ideal. O medo de ser excluído faz com que os indivíduos não padronizados se submetam a medidas prejudiciais à saúde, como transtorno obsessivo-compulsivo: bulimia – “As pessoas com essa doença têm compulsão por comer. Elas tomam medidas para evitar o ganho de peso, geralmente expurgos” (Tua Saúde, 2021), anorexia – “transtorno alimentar capaz de afetar pacientes de ambos os sexos, causado por um desejo excessivo, ilimitado e sem controle de emagrecer e se manter em um determinado padrão de beleza”<sup>16</sup> -, e compulsão alimentar, que por sua vez andam lado a lado. Com esses transtornos a imagem de corpo “perfeito” pode se destorcer e o desejo pelo sobrepeso se fortifica, não estima-se o corpo proporcional e socialmente conhecido como ideal: “meu sonho mesmo, dessa época, e foi uma coisa que permeou minha adolescência, era ser esquelética” cita em **Minha história de luta contra o espelho**<sup>17</sup>. Nesse vídeo Gurgel fala sobre sua história de autoconhecimento, como enfrentou a depressão, bulimia e anorexia e que após realizar procedimentos estéticos não se reconhecia.

Outro ponto em questão é que a busca pelo corpo ideal facilita o controle do mercado nessas pessoas, como a venda de receitas mirabolantes e dietas da moda. É viável para o sistema capitalista em que vivemos manter as pessoas não padronizadas sempre nessa linha, contudo instigando-as a buscar sempre um corpo presente no padrão para que haja sempre um retorno financeiro. Segundo o Instituto de Especialização do Amazonas (ESP), “as empresas de procedimentos estéticos no **Brasil** têm um faturamento de R\$ 168,07 bilhões ao **ano**.” (ABIHPEC *apud* ESP).

---

<sup>15</sup> (47 segundos) Disponível em: < <https://youtu.be/5NjztgO7yzQ> >. Acesso em: 13 jun. 2021.

<sup>16</sup> Disponível em: < <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/anorexia> >. Acesso em: 14 jun. 2021.

<sup>17</sup> (3min e 10) Disponível em: < <https://youtu.be/8zH-rcun4ws> >. Acesso em: 13 jun. 2021.

Em **O que é Cultura da Dieta?**<sup>18</sup>, Alexandra Gurgel relaciona essa cultura ao sistema sócio-cultural que proporciona, descontroladamente, novas maneiras de manter o indivíduo fora do padrão, afetivo na compra de novos meios de se encaixar, seja ela uma dieta restritiva, produtos que inibem a fome, produtos para passar no corpo, remédios e até mesmo cirurgias, ambas maneiras se tornam prejudiciais à saúde “as dietas com restrição calórica acentuada podem ocasionar sintomas, como: queda no cabelo, fadiga, constipação, diarreia, pele seca, anemia e irregularidade no ciclo menstrual. Tais sintomas estão relacionados à oferta inadequada de micronutrientes” (MARANGONI; MANIGLIA 2017, p. 35). Segundo Sophia Deram<sup>19</sup>, a fome não está apenas no estômago, como também no cérebro, e como tem função controlar todo o corpo se sente perdido com dietas restritivas, com isso relaciona sentimentos com a fome, fazendo do indivíduo uma espécie de dependente. Em virtude disso, ansiedade e depressão são doenças psíquicas que conseguem ser relacionadas diretamente à alimentação, podendo tornar o indivíduo emocionalmente dependente da comida.

Entre tantos vídeos relacionados com a temática, o canal possui uma *playlist* denominada “movimento #corpolivre”<sup>20</sup>, cuja *playlist* são hospedados os vídeos com enfoque nutricional, psicológico e relacionados ao exercício físico, sendo ministrados por profissionais da área. Nessa local encontram-se assuntos que visam ajudar na autoestima, incentivar autoconhecimento e o autocuidado, que, ao contrário do que muitos pensam, não está ligado apenas à prática de exercício físico. São ao todo 58 vídeos e mais de 3 mil visualizações.

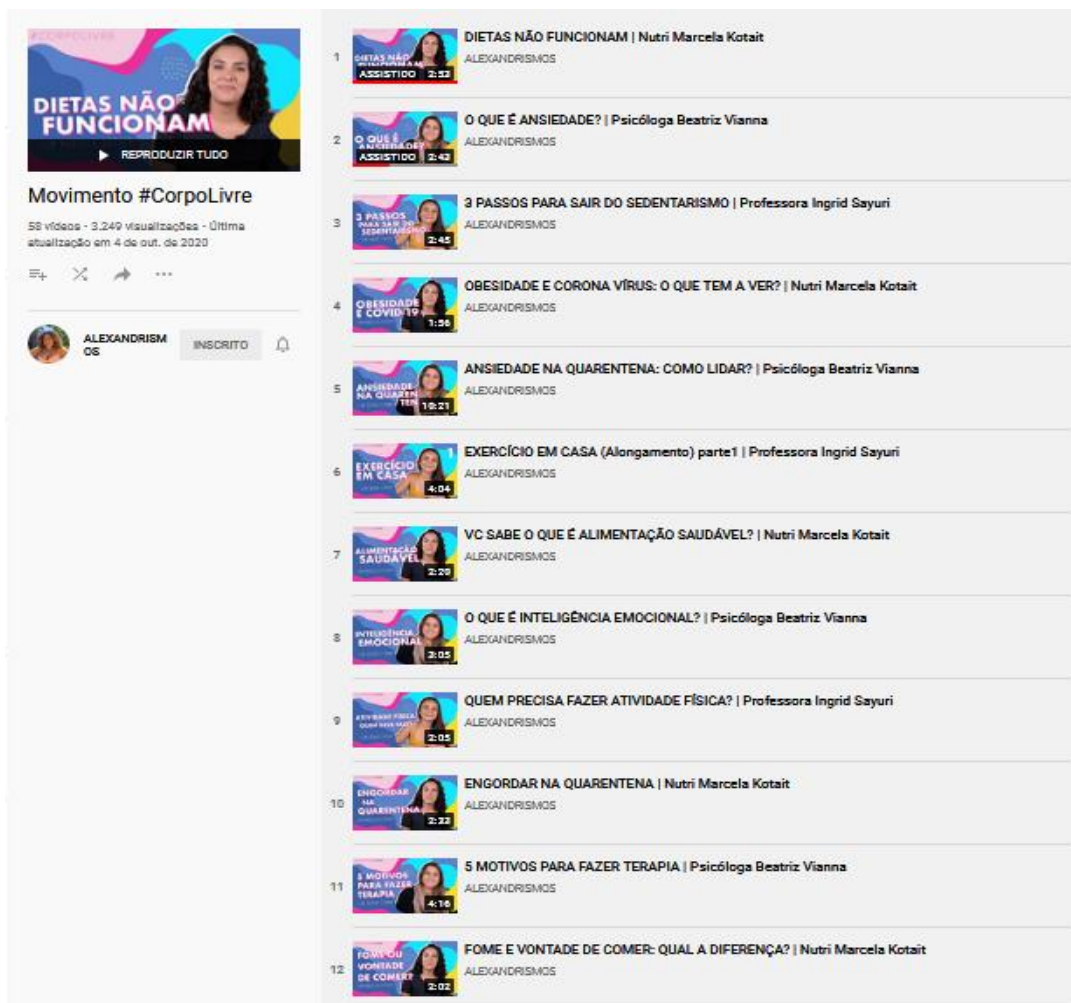
---

<sup>18</sup> Disponível em: < [https://www.youtube.com/watch?v=hmS2xgt\\_HYI](https://www.youtube.com/watch?v=hmS2xgt_HYI) >. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>19</sup> Nutricionista PHD especialista em comportamento alimentar.

<sup>20</sup> Disponível em: < [https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT](https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT) >. Acesso em: 14 abr. 2021.

Figura 8: playlist movimento #corpo livre presente no canal.



Fonte: YouTube.

Em seu primeiro vídeo **Diets não funcionam**<sup>21</sup>, a nutricionista Marcela Kotait<sup>22</sup> inicia o vídeo afirmando “eu, enquanto nutricionista, sou radicalmente contra a dieta”, a seguir ela aponta os motivos que a levaram a tal pensamento. Geralmente nas dietas restritivas são encontradas separações entre a comida boa e a comida ruim, essa visão afasta a sociedade dos prazeres que se tem ao ingerir o alimento. Sendo buscada majoritariamente com intuito de emagrecimento, essas dietas sem um foco nas necessidades de cada organismo são eficazes a curto prazo, ou seja, o emagrecimento só será perceptível enquanto houver disciplina. Nesse sentido, ao buscar incessantemente por resultados que o levem a encaixar no corpo padronizado,

<sup>21</sup> Disponível em: <

[https://www.youtube.com/watch?v=4DFSeD4M7cs&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=4DFSeD4M7cs&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=1)

>. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>22</sup> Nutricionista

ou seja, magro, os malefícios da dieta podem acarretar transtornos obsessivos compulsivos, como exemplo a bulimia nervosa<sup>23</sup>, doença causada por transtorno alimentar que visa a queima e/ou a não absorção das calorias por meio de evacuações, e a anorexia.

Visando modificar o conceito de restrição alimentar, que instigam a enxergar o alimento como vilão, esse valor dado aos alimentos faz com que enxerguem a gordura e o açúcar não só como algo prejudicial, mas sim como lixo ou abominável. Marcela em seu vídeo, **Dia do Lixo**<sup>24</sup>, problematiza a visão pejorativa do alimento: “nenhum alimento por si só tem a capacidade de engordar ou emagrecer alguém”, sendo necessário um olhar mais crítico ao que se come, no entanto todo alimento tem poder nutritivo para compor uma dieta e suprir a necessidade humana. Com isso, o reforço da necessidade de um acompanhamento por profissionais competentes é de extrema importância, através dele pode-se identificar o que leva o indivíduo a se alimentar, a fome ou as emoções.

Em vista de instigar essa identificação a Psicóloga Beatriz Vianna<sup>25</sup> fala no vídeo **Como a ansiedade pode interferir na alimentação?**<sup>26</sup>, os motivos que levam à necessidade de procurar por refúgios, como um escape para os sentimentos. Beatriz ressalta que “o ponto sempre de partida dentro da nossa questão de saúde mental é se causa prejuízo ‘pra’ você ou não”. Essa alimentação, movida a ansiedade, muitas vezes não se faz de maneira benéfica, a ingestão excessiva de comida, mesmo que saudável trazem problemas e pode ser trocada por ações prazerosas, como ler um livro, ouvir música, ligar para um amigo, para que a comida tenha desfoque.

O corpo tem necessidade fisiológica de estar sempre em movimento, e esse ato pode ajudar no combate da ansiedade gerada compulsão alimentar, já citada. Atualmente, há uma visão distorcida da prática de exercícios físicos, passa-se a imagem de apenas o corpo magro ser capaz de praticar algumas modalidades como yoga, pilates, exercícios que dependam de muita condição, e quando praticado pelo corpo gordo tem como intuito o emagrecimento. No

---

<sup>23</sup> (33 segundos) Disponível em: < [https://www.youtube.com/watch?v=MCzRjkFrLL4&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=48](https://www.youtube.com/watch?v=MCzRjkFrLL4&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=48) >. Acesso em: 20 abr. 2021.

<sup>24</sup>(55 segundos) Disponível em: < [https://www.youtube.com/watch?v=uUhSD-T10GY&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=18](https://www.youtube.com/watch?v=uUhSD-T10GY&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=18) >. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>25</sup> Psicóloga

<sup>26</sup> (1 min e 37 segundos). Disponível em: < [https://www.youtube.com/watch?v=YzWPqU-cmxM&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=YzWPqU-cmxM&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=27) >. Acesso em: 14 abr. 2021.



vídeo **Exercício físico emagrece?**<sup>27</sup>, Ingrid Sayuri<sup>28</sup> desmistifica essa ideia. É preciso consciência e conhecimento do seu corpo e de suas limitações, a prática do exercício pode sim ser utilizado para emagrecer, mas tendo em vista que essa é sua vontade e não apenas algo imposto pela sociedade.

Sayuri disponibiliza virtualmente práticas de exercícios<sup>29</sup>, tendo em vista o isolamento social devido à pandemia de covid-19 e acentua que o movimento corpo livre não se restringe apenas ao corpo gordo, pois mesmo com o corpo magro a professora tem consciência da pressão sofrida pelas pessoas não-padrões na sociedade, e utiliza de sua profissão para facilitar a vivência desses corpos. Em **Educação Física e corpo livre**<sup>30</sup>, ela conta o que a levou a refletir sobre as práticas antiquadas de divulgação das aulas e os motivos que a levaram a escolha da profissão de educadora física: “porque eu sou apaixonada pelo movimento humano, porque eu acho incrível como o movimento melhorou minha vida e quanto o movimento melhora a vida das pessoas que saem do sedentarismo, então quando eu falo que você é um universo todo você precisa acreditar nisso, porque sim você é um universo e quando a gente fala desse universo todo em atividade e exercício físico você cria pelo menos um outro universo. Porque o exercício ele muda muito como o corpo vai funcionar, durante e um pouco depois do exercício isso se mantém”. Ou seja, a mudança interna, assim como a psicológica, fisiológica, metabólica, aparecem nessa prática antes mesmo da física.

É comum encontrar em discursos de movimentos de combate a preconceitos, frases como no exemplo do *body positive*, “não é preciso ser gordo para lutar contra a gordofobia” isso se faz necessário porque a pressão estética não atinge apenas um determinado tipo de corpo, ela está presente diretamente em toda a sociedade e tem vínculos diretos com a insatisfação corporal encontradas principalmente em mulheres. Vendo essa insatisfação constante e a necessidade social de se encaixar em comparação à outros corpos, vem crescendo no mercado, em especial em redes sociais, a venda de mercadorias com intuito de modificar os corpos, reduzir medidas, realizar preenchimento e cirurgias plásticas. Entretanto, é preciso estar atento

---

<sup>27</sup>Disponível em: <  
[https://www.youtube.com/watch?v=LHbODpDCra8&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=24](https://www.youtube.com/watch?v=LHbODpDCra8&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=24)>. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>28</sup> Professora de educação física e yoga

<sup>29</sup> Disponível em: <  
[https://www.youtube.com/watch?v=nOFyBsx8UNM&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=29](https://www.youtube.com/watch?v=nOFyBsx8UNM&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=29)>. Acesso em: 14 abr. 2021.

<sup>30</sup> (3:31) Disponível em: <  
[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_QFYdC6p4Y&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=35](https://www.youtube.com/watch?v=d_QFYdC6p4Y&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=35)>. Acesso em: 14 abr. 2021.

ao que se é consumido através dessas redes e portais de notícias. Em 2018, uma pesquisa<sup>31</sup> realizada pela Academia Americana de Cirurgiões Plásticos Faciais e Reconstructores aponta que 55% de todas as cirurgias plásticas no nariz em 2017 foram feitas com intuito de tirar fotos melhores. (Academia Americana de Cirurgiões Plásticos Faciais e Reconstructores *apud* GURGEL, 2021).

A crescente apologia à procedimentos estéticos reforça a necessidade de mostrar as diferenças corporais de cada pessoa e que é preciso se aceitar. Ao se colocar em foco, principalmente em redes sociais, é preciso se atentar aos detalhes. A comparação com o próximo faz com que o indivíduo que consome um conteúdo gerado por uma pessoa famosa por exemplo, sinta uma maior insatisfação, com sua vida, com seu corpo, com sua carreira etc. Em **Como parar de se comparar?**<sup>32</sup>, Beatriz dá dicas de como não se comparar com os demais, principalmente no Instagram<sup>33</sup>, “pra gente quebrar esse ciclo de comparação, que não é saudável, e passar a fazer a comparação com a pessoa que realmente importa, que a gente mesmo.” Ter um olhar de carinho para sua própria trajetória é renovador e inspirador. É importante que os consumidores desse mercado, rede social, perceba que é preciso sim se inspire, evitando ao máximo se comparar, pois não existe perfeição, todos carregam uma bagagem que possivelmente jamais conseguirá ser demonstrada em telas.

---

<sup>31</sup> (52 segundos) disponível em: < <https://youtu.be/f7awCHc-VrE> >. Acesso em: 22 abr. 2021.

<sup>32</sup> (59 segundos) Disponível em: < [https://www.youtube.com/watch?v=Vx669OwV02w&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA\\_Fbnlh2NTjUT&index=56](https://www.youtube.com/watch?v=Vx669OwV02w&list=PLTzAjoqhOji8vpg4E9BrA_Fbnlh2NTjUT&index=56) >. Acesso em: 26 abr. 2021.

<sup>33</sup> Rede social de postagem de fotos e vídeos.

## 9 CONCLUSÃO

É oportuno reafirmar a necessidade do feminismo na vida de mulheres que visam a igualdade social e, principalmente, a liberdade, pois ainda hoje mulheres são reféns de uma sociedade patriarcal que dita além de comportamento, a beleza. O mito da existência de uma única forma de beleza insiste em se fazer presente, nele são ditados qual cabelo é aceitável, qual formato o corpo deve ter, e até mesmo o formato de rosto. Nessa busca por se encaixar milhares de mulheres se submetem a cirurgias e mudanças de alimentação e rotina, que a longo prazo podem se tornar prejudicial à saúde.

É preciso ampliar suas visões de mundo, e é isso que o canal ALEXANDRISMOS, principalmente a *playlist* “movimento corpo livre” - analisado anteriormente - foca, ao perceber as diferentes realidades, é esperado que haja a desmistificação da bolha social, isso é, a visão que se tinha de realidade se expande fazendo com que a pessoa consiga enxergar diferentes realidades e, assim, aprender com elas e até mesmo se identificar.

Quando essa ruptura de realidade socialmente imposta acontece, é comum apoio e representação para se perceber como pessoa, individual, e não como uma massa. Combater um sistema é complexo, mas as lutas sociais não temem demonstrar seus valores e ideais, principalmente com o surgimento das mídias digitais, que possibilitam cada vez mais espaço para essa exposição.

Apesar de ter uma importância enorme nas aberturas de espaços que normalmente são de difícil acesso, é preciso ressaltar o impacto das mídias sociais na padronização e pressão social imposta. Para que haja um combate do pensamento coletivo é preciso visibilidade e destaque de figuras “comuns”, por exemplo no cinema, quantos filmes você já assistiu com protagonistas gordos sem o intuito de sátira ou comédia? Essa maneira de se fazer arte (comédia) atinge diretamente pessoas gordas. Quando se utiliza a figura gorda como motivo de piada, com intuito de ridicularizar, propaga-se a ideia desse corpo ser motivo de vergonha.

Portanto, o simples ato de assistir um filme com corpos “normais”, faz com que haja uma normalização e, em consequência disso, inspirar as pessoas a se aceitar.

Este trabalho requer um maior aprofundamento do porquê a figura não padrão ter menor destaque nas mídias, sejam elas digitais ou meios de comunicação e filmes, pois essa ausência de representação está entrelaçada à imagem de beleza ou feiura mencionados na pesquisa.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil (1988)**. Brasília: Senado Federal, 1988. Disponível em: < [https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988\\_15.12.2016/art\\_5\\_.asp](https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988_15.12.2016/art_5_.asp) >. Acesso em: 20 abr. 2021

\_\_\_\_\_. Tribunal Superior Eleitoral. **O voto da mulher**. 2000. Disponível em: < <https://www.tse.jus.br/eleitor/glossario/termos/voto-da-mulher> >. Acesso em: 20 abr. 2021.

\_\_\_\_\_. **Lei Maria da Penha**. Lei N.º11.340, de 7 de agosto de 2006. 2006. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm) >. Acesso em: 20 abr. 2021.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica** : obesidade. Brasília: Ministério da Saude, 2015a. Disponível em: < [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_doenca\\_cronica\\_obesidade\\_cab38.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf) >. Acesso em: 20 abr. 2021.

\_\_\_\_\_. Presidência da República. **Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015**. Presidência da República. 2015b. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/113104.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113104.htm) >. Acesso em: 20 abr. 2021.

BEZERRA, J. **Feminismo**. 2021. Disponível em: < <https://www.todamateria.com.br/feminismo/> >. Acesso em: 26 abr. 2021.

BLIKSTEIN, I. **Kaspar Hauser ou a fabricação da realidade**. São Paulo: Cultrix, 1999.

BRANDÃO, A. C.; DUARTE, M. F. **Movimentos culturais da juventude**. São Paulo: Moderna, 1990.

CAESAR, G. Perfil médio do deputado federal eleito é homem, branco, casado e com ensino superior. **G1**, 21 out. 2018. Disponível em: < <https://g1.globo.com/politica/eleicoes/2018/eleicao-em-numeros/noticia/2018/10/21/perfil-medio-do-deputado-federal-eleito-e-homem-branco-casado-e-com-ensino-superior.ghtml> >. Acesso em: 20 abr. 2021

COSTA, R. Por um novo conceito de comunidade: Redes sociais, comunidades pessoas, inteligência coletiva. In: ANTOUN, Henrique (Org.). **Participação e vigilância da era da comunicação distribuída**. Rio de Janeiro: Mauad x, 2008. P. 29 – 49.

CUTRIM, E. **Negritude na tela**: manifestações da luta antirracista no Youtube Brasil. Monografia (Bacharel) - Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: < <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/189070/001087215.pdf?sequence=1&isAllowed=y> >. Acesso em: 20 abr. 2021.

CURNOE, D. **Onde estavam todas as mulheres na Pré-História?** 2017. Disponível em: < <https://arqueologiaeprehistoria.com/2017/02/25/onde-estavam-todas-as-mulheres-na-pre-historia/> >. Acesso em: 13 abr. 2021.

FAGUNDES, Letícia Baptista. Gênero e trabalho - o impacto do processo de precarização das relações de trabalho sobre a vida das trabalhadoras brasileiras do século XXI. Ijuí: UNIJUÍ, 2017. Disponível em: < <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/4396/Let%C3%A9cia%20Baptista%20Fagundes.pdf?sequence=1&isAllowed=y> >. Acesso em: 20 abr. 2021

GARRINI, S. P. F. Do corpo desmedido ao corpo ultramedido: reflexões sobre o corpo feminino e suas significações na mídia impressa. **Intercom**, São Paulo, 2007. Disponível em: < <http://www.intercom.org.br/papers/outros/hmidia2007/resumos/R0037-1.pdf> >. Acesso em: 13 abr. 2021.

GIOVANNINI, B. **Evolução na comunicação: do sílex ao silício**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1987.

GOUGES, O. Déclaration des droits de la femme et de la citoyenne. In: BIBLIOTHÈQUE JEANNE HERSCH. **Textes fondateurs**. 2021. Disponível em: < [http://www.aidh.org/Biblio/Text\\_fondat/FR\\_03.htm](http://www.aidh.org/Biblio/Text_fondat/FR_03.htm) >. Acesso em 26 abr. 2021.

GOIÁS. Secretaria de Saúde. **Anorexia nervosa**. Disponível em: < <https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7557-anorexia-nervosa> >. Acesso em: 12 abr. 2021.

GURGEL, A. **Pare de se odiar: porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2018.

HOWARD, J. A história da mulher 'ideal' e onde isso nos coloca. **CNN Brasil**, 2020. Disponível em: < <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2020/03/07/a-historia-da-mulher-ideal-e-onde-isso-nos-coloca> >. Acesso em: 14 jun. 2021.

LE GOFF, J.; TRUONG, N. **Uma história do corpo na Idade Média**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

MANIFESTO - movimentos de mulheres contra a reforma da previdência social. 2017. Disponível em: < <http://www.contag.org.br/indexdet.php?modulo=portal&acao=interna&codpag=555&ap=1&nw=1> >. Acesso em: 20 abr. 2021

MARANGONI, J. S.; MANIGLIA, F. P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. **RASBRAN -Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, SP, Ano 8, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2017. Disponível em: < <file:///C:/Users/PREFEI~1/AppData/Local/Temp/565-Texto%20do%20artigo-2128-1-10-20170730.pdf> >. Acesso em: 20 abr. 2021

MENDONÇA, L. *et al.* As inovações do jornalismo no ciberespaço: youtube - um novo modo de informar. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 11, n. 2, 28 ago. 2020.

SOUZA, M.; DA SILVA, F; OLIVEIRA, V. O Corpo na Idade Média: entre representações e sexualidade. **IV Congresso Sergipano de História e IV Encontro Estadual de História da ANPUH/SE**, Aracaju, Sergipe, 2014. Disponível em: < [http://www.snh2011.anpuh.org/resources/anais/37/1408114735\\_ARQUIVO\\_OCorponaIdadeMediaentrerepresentacoesesexualidade.pdf](http://www.snh2011.anpuh.org/resources/anais/37/1408114735_ARQUIVO_OCorponaIdadeMediaentrerepresentacoesesexualidade.pdf) >. Acesso em: 14 jun. 2021.

SOUZA, C. D. **Body positive** – estudo de caso nas mídias digitais. São Paulo: monografia (especialização). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: < <http://www2.eca.usp.br/moda/monografias/TCC%20CORPO-Carolina%20Du.pdf> >. Acesso em: 20 abr. 2021

RAQUEL, M. Quem são as pessoas que não têm acesso à internet no Brasil? **Brasil de Fato**, Salvador – BA, 10 de agosto de 2020. Disponível em: < <https://www.brasildefato.com.br/2020/08/10/quem-sao-as-pessoas-que-nao-tem-acesso-a-internet-no-brasil> >. Acesso em: 13 jun. 2021.

RODRIGUES, S. Conheça a história do feminismo no Brasil. 2020. **AzMina** 3 nov. 2020. Disponível em: < <https://azmina.com.br/reportagens/feminismo-no-brasil/> >. Acesso em: 26 abr. 2021.

SILVA, N. M. **O consumidor plus size como um novo padrão estético na moda contemporânea**. 2012. 58 f. Monografia (Pós-Graduação). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

VALE, A. A mulher e a pré-história. alguns apontamentos para questionar a tradição e a tradução da mulher-mãe e mulher-deusa na arqueologia pré-histórica. **Conimbriga**, 54, p. 5-25, 2015. Disponível em: < [https://doi.org/10.14195/1647-8657\\_54\\_1](https://doi.org/10.14195/1647-8657_54_1) >. Acesso em: 13 jun. 2021.