

Imagem corporal

A imagem corporal é a percepção que temos de nós próprios e o que idealizamos ao pensarmos nos nossos corpos e aparência física.

A imagem corporal é influenciada pelos padrões estipulados pela sociedade e a cultura que nos rodeia. A nossa família e as experiências individuais influenciam também a nossa imagem corporal.

A auto-estima tem impacto no modo como vemos o nosso corpo e está relacionada com a maneira como uma pessoa valoriza as suas habilidades físicas, aptidões, capacidades inter-pessoais, papéis familiares e imagem corporal.

Pode desenvolver-se uma auto-estima pobre se os padrões corporais “ideais” não forem alcançados o que poderá resultar em percepções erradas do tamanho, conceitos falsos da forma e sentimentos negativos sobre o próprio corpo.

Pode desenvolver-se uma imagem corporal negativa ou influenciada por uma história de abuso (físico ou sexual), pela troça por parte de amigos ou familiares, por alterações na vida tais como mudar para uma escola nova ou para outra cidade, ou ainda por qualquer desenvolvimento físico resultante da puberdade, problemas de saúde, deformações relacionadas com cirurgia ou lesões desportivas.

Problemas com a imagem corporal e uma vivência de insatisfação corporal colocam uma pessoa em risco de desenvolver uma patologia alimentar.

Os indivíduos com anorexia ou bulimia nervosa têm vulgarmente a noção de serem maiores do que na realidade o são, resultando numa imagem corporal negativa e intensificando os comportamentos dietéticos.

O aumento de comportamentos dietéticos está associada com a depressão, diminuição da auto-confiança, intensificação dos sentimentos de ansiedade, de se sentir pouco atraente e com a preocupação constante com o peso.

As pessoas com uma imagem corporal negativa:

- descrevem sentir insatisfação quanto ao seu aspecto físico
- pensam que a sua aparência é alvo de crítica e avaliação por parte de outros
- dão uma importância excessiva ao aspecto físico ao auto-avaliar-se
- tem uma preocupação angustiante com o próprio corpo
- sentem vergonha e/ ou acanhamento

As pessoas com uma imagem corporal negativa podem:

- fazer exames físicos excessivos (pesar, medir e provar roupa)
- disfarçar o seu tamanho e forma usando roupa larga e grande
- evitar situações sociais que possam desencadear uma auto-consciência física
- evitar expor o corpo (não usando fatos de banho ou calções)

Uma imagem corporal positiva revela:

- auto-confiança, energia, vitalidade e auto-avaliação positiva
- sentimentos de beleza e atracção
- confiança e respeito pelo próprio corpo
- liberdade de expressão corporal não dependente do peso

A terapia da imagem corporal e o aconselhamento poderá facilitar mudanças nos comportamentos alimentares e ajudar a ultrapassar os sintomas anómalos. Deverá ser dada ênfase ao trabalho com a imagem corporal no tratamento da anorexia e bulimia nervosa para que haja uma recuperação efectiva. A terapia da imagem corporal

pode ser efectuada individualmente ou em grupo e inclui: intervenção cognitivo-comportamental, psicoterapia, grupos psicoeducacionais, terapia de movimento e de expressão artística, imagística guiada, compilar diários, desenvolver uma consciência política, consultar os media e grupos de apoio.

Sheena's Place, 87 Spadina Road, Toronto, Ontario M5R 2T1 416 927-8900 Fax 416 927-8844
www.sheenasplace.org