Relação entre imagem corporal e transtornos alimentares na perspectiva gestáltica

AUTORES: Ula Coelho Braga Aragão; Isabela Coelho Braga; Raquel de Vasconcelos Barsi.

Justificativa

A imagem corporal configura-se como um fenômeno complexo que envolve percepções, emoções e atitudes em relação ao próprio corpo, sendo influenciada por fatores socioculturais, familiares e psicológicos. Na contemporaneidade, observa-se uma intensificação da valorização de padrões estéticos idealizados, frequentemente inalcançáveis, o que contribui para o aumento da insatisfação corporal, baixa autoestima e maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados e transtornos alimentares.

Diante desse cenário, torna-se fundamental compreender a imagem corporal para além de uma perspectiva exclusivamente biomédica, considerando a experiência subjetiva do indivíduo. A Gestalt-terapia oferece contribuições relevantes ao propor uma visão integrativa do sujeito, compreendido em constante relação com o ambiente, no qual o corpo é entendido como campo de experiência e elemento central na constituição do self e no contato com o mundo (Perls, Hefferline & Goodman, 1951).

A relação entre imagem corporal e transtornos alimentares pode ser compreendida, sob essa perspectiva, como expressão de dificuldades no processo de contato do sujeito consigo e com o ambiente, frequentemente mediadas pela internalização de padrões externos e pela fragilização da autoestima.

Objetivos

Compreender a relação entre imagem corporal e transtornos alimentares a partir da perspectiva da Gestalt-terapia.

Como objetivos específicos, busca-se:

Analisar a influência da percepção corporal no comportamento alimentar;

Investigar a relação entre insatisfação corporal e autoestima;

Compreender os transtornos alimentares como formas de ajustamento criativo diante de conflitos internos e pressões socioculturais;

Discutir como a experiência corporal se organiza no campo organismo-ambiente.

Aprendizados esperados

Espera-se ampliar a compreensão da imagem corporal como uma experiência integrada entre corpo, emoção e ambiente, reconhecendo-a como uma construção dinâmica e relacional. Pretende-se também compreender os transtornos alimentares como tentativas de autorregulação do organismo, e não apenas como comportamentos disfuncionais (Yontef, 1998).

Além disso, busca-se favorecer a construção de um olhar clínico mais sensível à singularidade do sujeito, valorizando conceitos fundamentais da Gestalt-terapia, como awareness, ajustamento criativo e fronteira de contato, especialmente no manejo clínico de pacientes com sofrimento relacionado à imagem corporal.

Espera-se ainda que os participantes desenvolvam uma compreensão fenomenológica dos transtornos alimentares, reconhecendo dificuldades no contato do indivíduo consigo mesmo e com o ambiente, bem como a importância da experiência no aqui e agora na prática terapêutica.

Relevância para a abordagem gestáltica

A temática apresenta elevada relevância para a Gestalt-terapia, uma vez que o corpo ocupa papel central na constituição do self e no processo de contato com o ambiente. A experiência corporal é compreendida como parte da autorregulação organísmica, sendo a forma pela qual o sujeito entra em contato consigo e com o mundo.

Nos transtornos alimentares, observam-se frequentemente interrupções no ciclo de contato, com dificuldades na awareness das necessidades corporais, distorções na percepção de si e ajustamentos criativos que, embora inicialmente funcionais, tornam-se disfuncionais ao longo do tempo. A insatisfação corporal pode ser compreendida como uma ruptura na dinâmica figura-fundo, na qual o corpo passa a ocupar uma posição central como figura rígida, frequentemente sustentada por introjeções socioculturais.

Mecanismos como introjeção, retroflexão e deflexão contribuem para a compreensão dos modos de funcionamento desses indivíduos, evidenciando dificuldades na fronteira de contato e no estabelecimento de uma relação mais autêntica consigo mesmos. Nesse contexto, a Gestalt-terapia propõe intervenções voltadas à ampliação da consciência corporal e à reconexão do indivíduo com sua experiência vivida, favorecendo maior integração entre corpo e subjetividade (Polster & Polster, 1973).

Palavras-chave

Awareness; Gestalt-terapia; Imagem Corporal; Transtornos Alimentares.

RREFERÊNCIAS:

PERLS, Frederick S.; HEFFERLINE, Ralph F.; GOODMAN, Paul. Gestalt-terapia: excitação e crescimento da personalidade humana. São Paulo: Summus, 1997.

YONTEF, Gary M. Awareness, dialogue and process: essays on Gestalt therapy. Highland, NY: The Gestalt Journal Press, 1998.

POLSTER, Erving; POLSTER, Miriam. Gestalt therapy integrated: contours of theory and practice. New York: Vintage Books, 1973.