



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ÀREA TEMÀTICA 2

Exemples i reflexions sobre models d'imatge corporal proposats pels mitjans

Els mitjans de comunicació i les xarxes socials proposen models estètics sovint irrealistes i homogenis. Aquestes fitxes ofereixen elements de reflexió per reconèixer com es construeixen aquestes imatges i per què la comparació continuada amb elles pot afectar negativament l'autoestima, especialment entre els més joves.

EN AQUESTA ÀREA:

- Fitxa 1** Les imatges proposades pels mitjans
- Fitxa 2** Homologació a la imatge proposada
- Fitxa 3** Comparacions amb els models proposats



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 · MODELS PROPOSATS PELS MITJANS — FITXA 1

Les imatges proposades pels mitjans

Els mitjans proposen models de forma corporal amb paràmetres i característiques ben definits.

La primesa es presenta com una qualitat fonamental per definir la bellesa d'una persona, sobretot per a les dones.

Els estàndards proposats no s'adapten a l'estructura corporal de totes les persones i, per assolir-los, es poden dur a terme comportaments perjudicials com una dieta excessiva o la privació gairebé total d'aliments.

Sovint els models proposats no es corresponen amb la forma corporal d'un esportista, perquè per a les dones es caracteritzen per físics prims i poc musculosos. Els models masculins, per contra, sovint es caracteritzen per una massa muscular excessiva i igualment no s'adapten a l'estructura corporal de tots els homes.

Pot passar que sobretot els més joves estiguin fortament influenciats pels models proposats pels mitjans i les xarxes socials, i que es proposin l'objectiu d'assemblar-s'hi el màxim possible, dedicant-hi moltes energies, adoptant comportaments poc saludables i sovint restant frustrats pel no assoliment de l'objectiu.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 · MODELS PROPOSATS PELS MITJANS — FITXA 2

Homologació a la imatge proposada

Les imatges proposades pels mitjans i les xarxes socials són homogènies: no tenen en compte les diferències individuals en l'estructura corporal, l'edat ni l'activitat esportiva practicada.

Hi ha paràmetres precisos per a cada part del cos, considerant-ne només l'aspecte estètic i no la seva funció.

Les imatges d'influencers presents a les xarxes es presenten com una representació de la vida quotidiana, captures espontànies i senzilles, però en realitat estan construïdes amb llums, maquillatge i enquadraments estudiats que creen la il·lusió d'autenticitat.

El missatge transmès és que, per ser belles, les persones han de ser conformes als cànons proposats, sovint inassolibles perquè no tenen en compte la unitat de les persones i les seves diferents característiques.

L'homologació és molt perillosa perquè treu valor a la unitat de cada persona i imposa estàndards estètics sovint inassolibles, que creen la base per a la insatisfacció envers el propi cos.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 · MODELS PROPOSATS PELS MITJANS — FITXA 3

Comparacions amb els models proposats

Els models estètics difosos a les xarxes socials determinen una forta exposició, sobretot dels més joves, a determinades característiques corporals.

La comparació és un mecanisme que entra en acció molt freqüentment, sobretot a l'edat en què encara no es té una autoestima sòlida i ben desenvolupada i en què és fonamental l'acceptació per part dels altres.

La comparació és perillosa perquè porta a utilitzar com a punt de referència algú que sempre es jutja millor respecte als paràmetres sobre els quals ens estem comparant.

La conseqüència és que en la majoria dels casos se'n surt perdent de la comparació, i això és negatiu per a l'autoestima i pot empènyer a adoptar comportaments poc saludables per intentar assemblar-se més al model amb el qual ens comparem.

Caldria evitar comparar-se amb els altres i no fomentar aquest comportament dins la família, perquè pot portar a insatisfacció i a la percepció de no valdre prou, tant des del punt de vista estètic com en altres aspectes.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.