

INFORME

Hablemos de Diversidad Corporal



DEFENSORÍA DEL PUEBLO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

Defensor

Dr. Guido Lorenzino

Dirección General de Políticas de Igualdad

desarrollosocialdpba@gmail.com

Directora general

Dra. María Alejandra López

Coordinadoras

Yanina Arturi y Rocio Hubert

Equipo de trabajo

Luciana Stella, Antonela Cristelli, Ornella Trotta y Manuela Dacciavo



Presentación

Al finalizar el invierno las preocupaciones sobre los cuerpos tienden a intensificarse y la frase “llegar al verano” resuena en medios de comunicación, redes sociales e incluso en nuestras relaciones más cercanas, reforzando ideales que muchas veces impactan de forma negativa en la autoestima y bienestar de las personas. Este mandato social afecta a todas las personas, sin distinción de género o edad, y moldea la forma en que vivimos y habitamos nuestros cuerpos.

Con el objetivo de promover la deconstrucción de estos estereotipos, la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires lanzó, durante la primavera de 2024, la encuesta “Hablemos de Diversidad Corporal” para analizar el impacto de estos mandatos y estándares de belleza, y aportar herramientas para un abordaje inclusivo y respetuoso de la diversidad corporal.

Objetivos

Esta iniciativa tuvo como propósito conocer y analizar las percepciones sobre la diversidad corporal, e identificar los impactos sobre la salud física y mental de las personas.

Metodología

La encuesta estuvo dirigida a habitantes de la provincia de Buenos Aires, de 16 años o más. El cuestionario fue diseñado en un formato online semiestructurado y de carácter anónimo. Su alcance territorial se vio facilitado por la promoción realizada por las 68 delegaciones de la Defensoría.

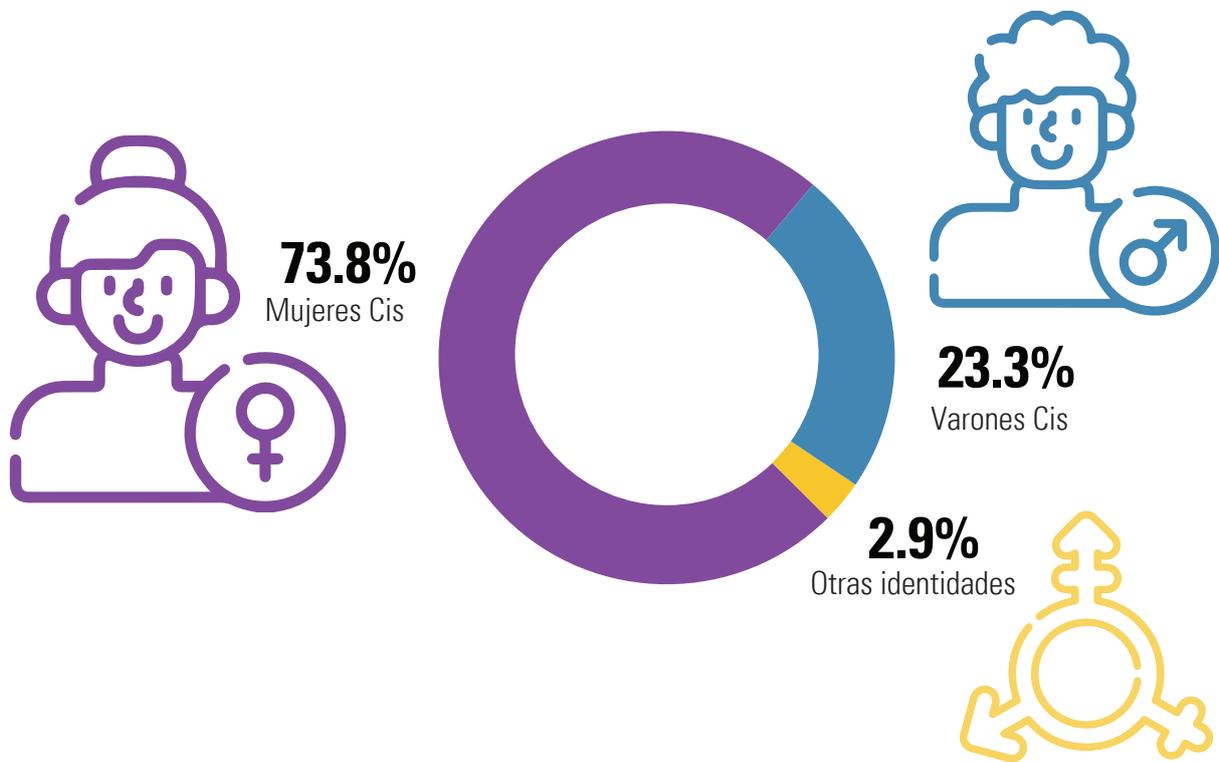
Apartados

1. Muestra
2. Tipos de señalamientos y estereotipos
3. Ámbitos y edades
4. Auto percepción e impactos
5. Recomendaciones
6. Bibliografía

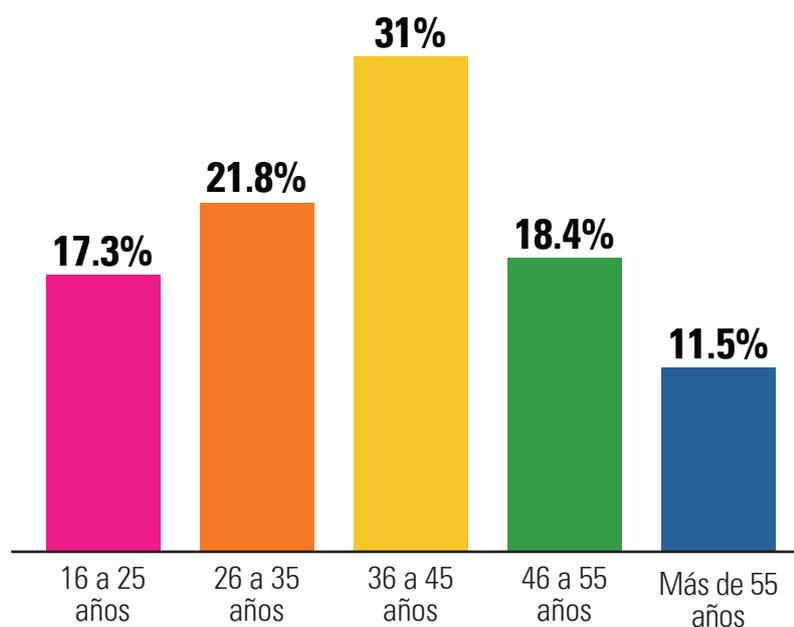


Composición de la muestra

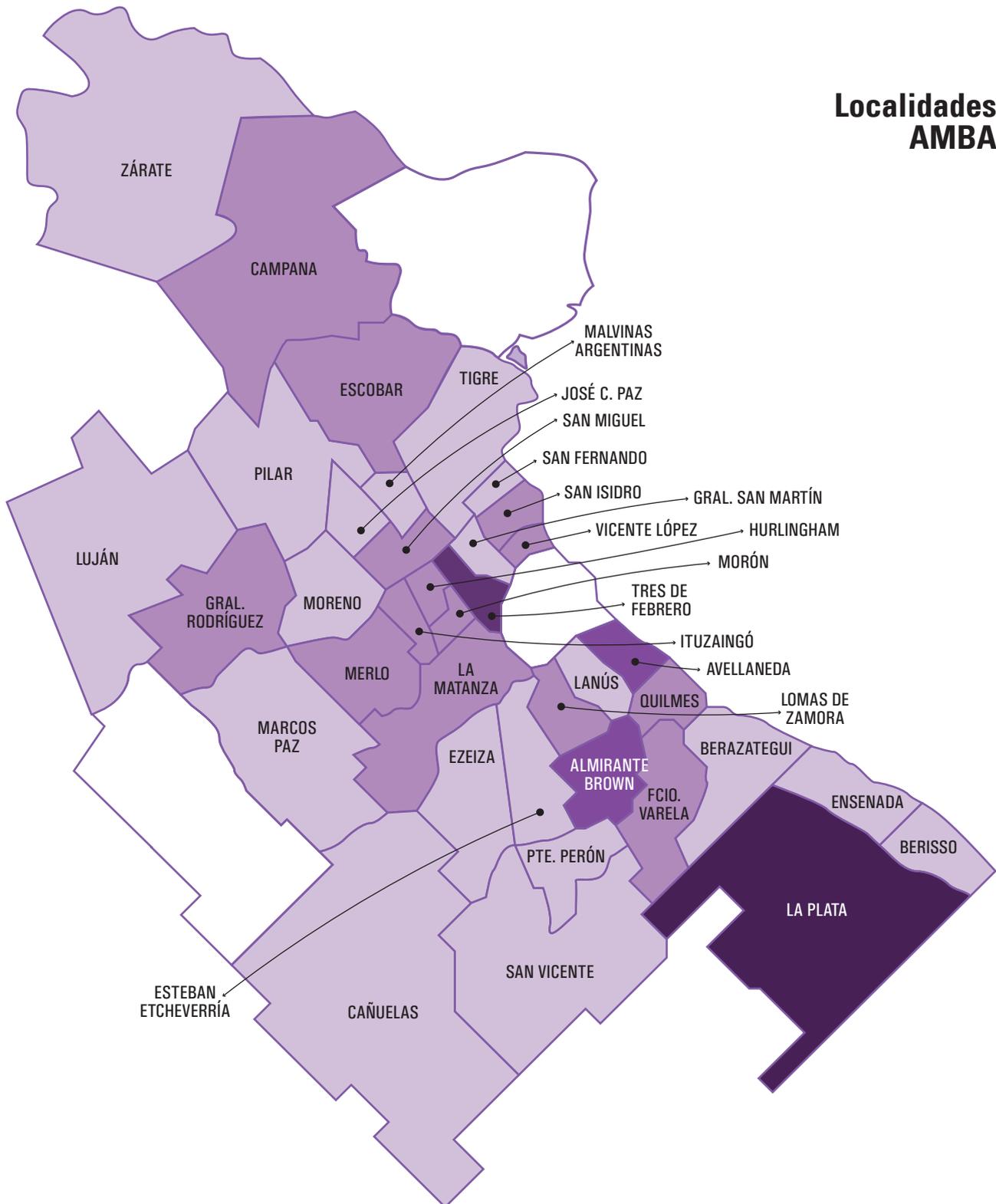
¿Cuál es el género de las personas encuestadas?



¿Qué edad tienen las personas encuestadas?



Localidades AMBA



La encuesta “Hablemos de diversidad corporal” fue contestada por casi 1.500 personas del territorio bonaerense (1.476), de distintas edades y géneros, de más de 100 localidades de la provincia (103).



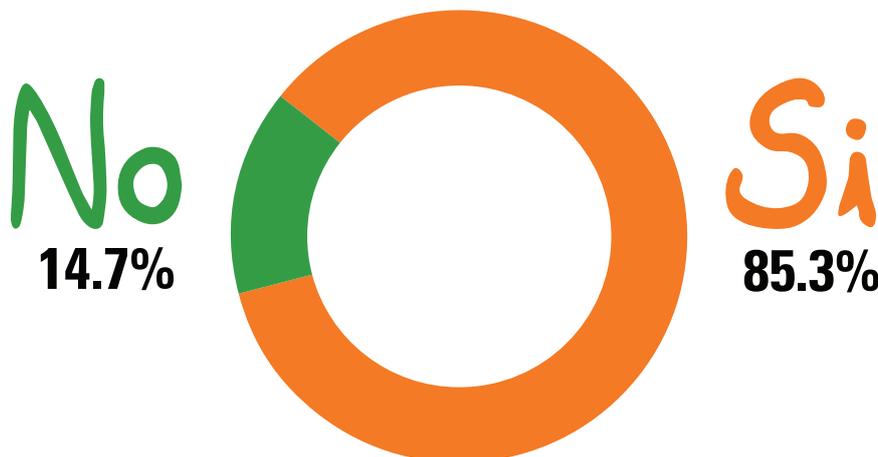
¿Cuáles son los señalamientos y por qué surgen?

¿Recibió o presenció señalamientos?



La discriminación corporal afecta el 90% de las personas: 9 de cada 10 personas encuestadas recibieron y/o presenciaron señalamientos, comentarios o burlas sobre su cuerpo o el de otra persona. 8 de cada 10 los recibió en primera persona.

¿Estos señalamientos fueron en relación al tamaño del cuerpo?



Los datos refieren que **los señalamientos a la diversidad corporal se enfocan sobre el tamaño de los cuerpos en forma directa y con especial énfasis hacia los cuerpos gordos**. Asimismo, se identifican comentarios indirectos relacionados al tipo de alimentación, a la supuesta falta de actividad física, o al tipo de ropa utilizada. Además emergen comentarios en torno a otros aspectos, como el color de piel, la estatura, el tamaño del busto, la celulitis, el acné y el vello corporal, entre otros.



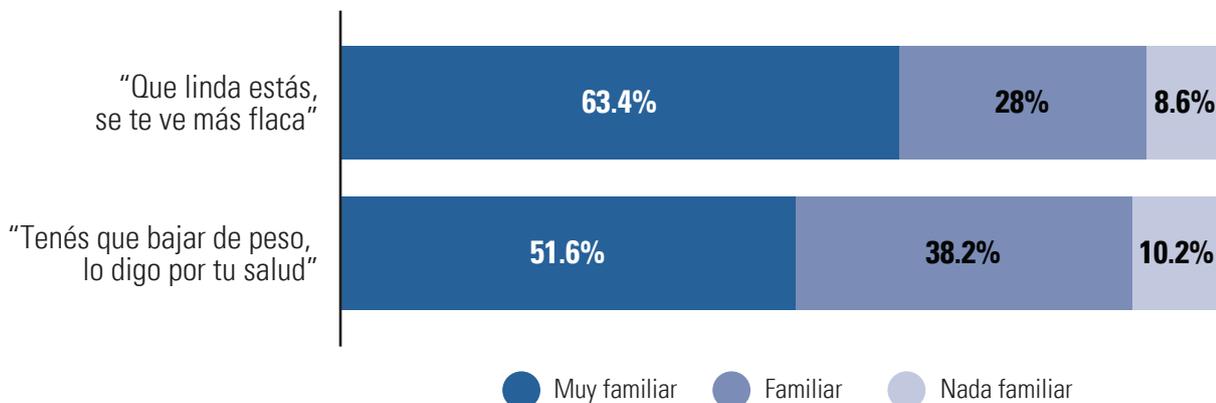


Brenda Mato

“Lo que nos sucede a las personas gordas es que todo el tiempo nos recuerdan que somos gordas, como si no tuviéramos espejo, como si no tuviéramos nuestra propia percepción.”

Fragmento de entrevista a **Brenda Mato** (impulsora de la Ley de Talles e integrante del Colectivo Gordes Activistas de Argentina) en **Streaming “Podrán Defendernos”**.

¿Qué tan familiares te resultan estas frases?



“Qué linda estás, se te ve más flaca” y “tenés que bajar de peso, lo digo por tu salud” son frases “muy familiares” para más de la mitad de quienes respondieron la encuesta.

La frecuencia con la que se reproducen estas expresiones permiten entrever el grado de internalización de estos ideales de belleza, y cómo éstos condicionan nuestras percepciones y comportamientos en relación a la imagen corporal.

Estereotipos corporales y cultura de la dieta

Las acciones discriminatorias hacia los cuerpos, particularmente los cuerpos gordos, están fuertemente ancladas en normas culturales y construcciones sociales que asocian el reconocimiento personal con la apariencia física.

Estas prácticas se sostienen en **estereotipos corporales hegemónicos** que privilegian ciertos tipos de cuerpos y estigmatizan a otros. Los cuerpos socialmente privilegiados, y percibidos como “bellos y sanos”, suelen ser los cuerpos delgados, jóvenes y blancos, mientras que los cuerpos más grandes suelen ser los menos deseables y saludables.

Estas creencias son promovidas por los medios de comunicación, la industria alimenticia y hasta profesionales de la salud.





Brenda Mato

“...Todo el tiempo nos están exigiendo que accedamos a la salud, pero cuando vamos lo único que nos dicen es hacer dieta... parece que las personas gordas, la única problemática que tenemos es nuestra gordura”

Fragmento de entrevista a Brenda Mato en Streaming “Podrán Defendernos”.

Laura Contrera

“El cuerpo gordo es un cuerpo mirado desde una perspectiva fuertemente medicalizada y patologizada... A veces se construyen socialmente estados patológicos y que en realidad lo que encubren es una mirada despectiva sobre ciertos cuerpos, sobre ciertas condiciones, sobre ciertos estados...”



Fragmento de entrevista a Laura Contrera (autora de “Ni dieta, ni ajuste ni patología” e integrante del Colectivo Gordes Activistas de Argentina) en Podcast “Pintó Derechos”.

La **gordofobia** es una forma de discriminación a las personas gordas, que se sostiene en prejuicios sobre sus hábitos, “que no tienen autoestima”, “que no tienen conducta alimentaria”, “que están así es porque quieren”. El concepto de **diversidad corporal** nos invita a reconocer y valorar la existencia de múltiples corporalidades, con sus diferencias y similitudes. Promueve una mirada inclusiva, entendiendo a cada cuerpo en su singularidad, situado en un contexto social, cultural e histórico determinado.

Brenda Mato

“Hay un montón de connotaciones negativas y yo creo que la gran problemática de la gordofobia y el miedo a engordar que tiene mucha gente, en realidad, lejos está de una cuestión de salud, sino que lo que tienen miedo es de recibir la violencia que recibimos las personas gordas. Digo, nadie quiere ser gordo porque tiene miedo de recibir toda la violencia que recibimos las personas gordas...”

Fragmento de entrevista a Brenda Mato en Streaming “Podrán Defendernos”.

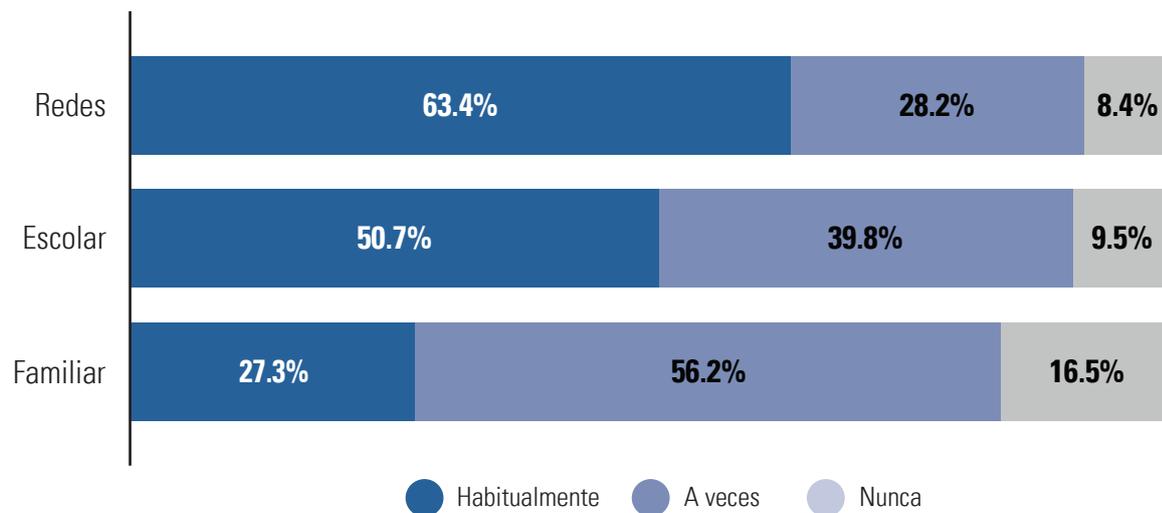


Estereotipos de género

Este tipo de comentarios discriminatorios hacia los cuerpos diversos están dirigidos principalmente al género femenino (91,7%). No obstante, provienen tanto de mujeres cis como de varones cis en forma similar (54% mujeres cis y 43,5% varones cis).

¿En qué lugares y a qué edades?

Principales ámbitos donde se observan estos señalamientos



Los principales ámbitos donde se identifican estas prácticas discriminatorias son: en primer lugar, las redes sociales y, en segundo lugar, la escuela. Sin embargo, cabe resaltar que el ámbito familiar también es identificado como un espacio predominante en donde se manifiestan estos señalamientos sobre los cuerpos.

Brenda Mato



“...Los medios tienen muchísima responsabilidad con las cosas que pensamos, que creemos, que reproducimos... haber crecido viendo medios que constantemente muestran solo un tipo de cuerpo, solo una única forma de poder ser, la idea que te crea es que los cuerpos como los tuyos no existen y no son posibles... Las redes sociales que arrancaron siendo un entretenimiento y sin embargo hoy se convirtieron en un medio de comunicación más, también tienen mucha responsabilidad, sobre todo con el uso excesivo de filtros...”

Fragmento de entrevista a Brenda Mato en Streaming “Podrán Defendernos”.

¿En qué etapa de tu vida te afectó y de qué manera?

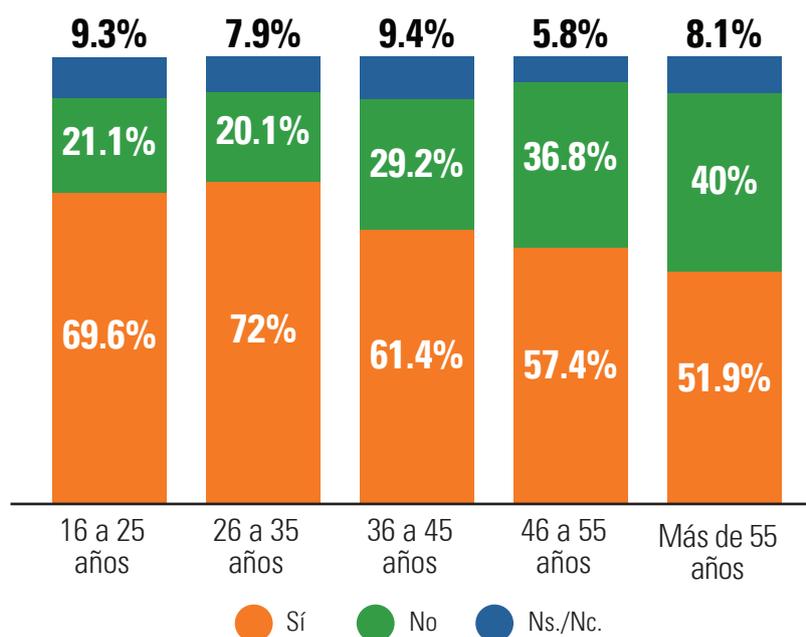
"... en la adolescencia, al punto de llegar a editar las fotos que subía a las redes sociales con filtros, que iban desde retocar la piel, la sonrisa, la panza... en fin, modificar mi cuerpo..." (mujer cis, 24 años).

"... Desde la adolescencia no me sacaba el delantal de la escuela para no ponerme "ropa de gorda". En la actualidad estoy todo el tiempo pensando en que no se me vea gorda. Hago cualquier tipo de dieta aunque tenga contraindicaciones..." (mujer cis, 56 años).

"Desde muy chica, desde mi familia. Me hicieron sentir que estaba mal hecha, que no debía ser valorada si no me esforzaba por llegar a ser delgada" (mujer cis, 43 años).

Las distintas experiencias recuperadas y analizadas reflejan que **las exigencias sobre los cuerpos se manifiestan a edades muy tempranas en los distintos espacios de socialización**, no sólo por parte de pares sino también de personas adultas responsables y/o referentes.

¿Considerás que este tipo de señalamientos, comentarios o burlas afectaron tu autoestima?



6 de cada 10 personas encuestadas reconoce que este tipo de comentarios afectaron su autoestima, una proporción que aumenta en los grupos etarios más jóvenes. Todas ellas identifican estas situaciones principalmente durante la adolescencia, e incluso desde la niñez.

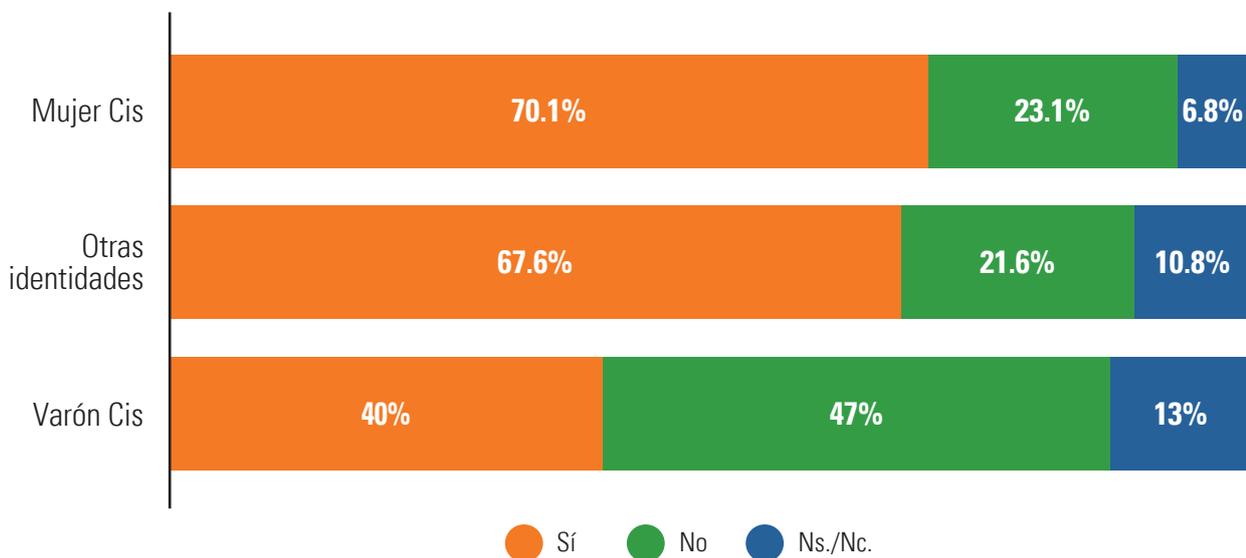


Laura Contrera

“Con las niñeces tenemos que poder tener conversaciones que por ahí a nosotras, las personas adultas, todavía nos resultan incómodas que son las que tienen que ver con la diversidad, con preguntas acerca de por qué existe el estigma, por qué existe la discriminación, por qué valoramos determinadas características sino otras... para dar herramientas para que las niñeces puedan entenderse y entender también el mundo que los rodea. Es importante no negar la diversidad corporal, sino darle un lugar y sacarla del lado de la vergüenza...”

Fragmento de entrevista a Laura Contrera en Podcast “Pintó Derechos”.

¿Estos señalamientos, afectaron tu autoestima?

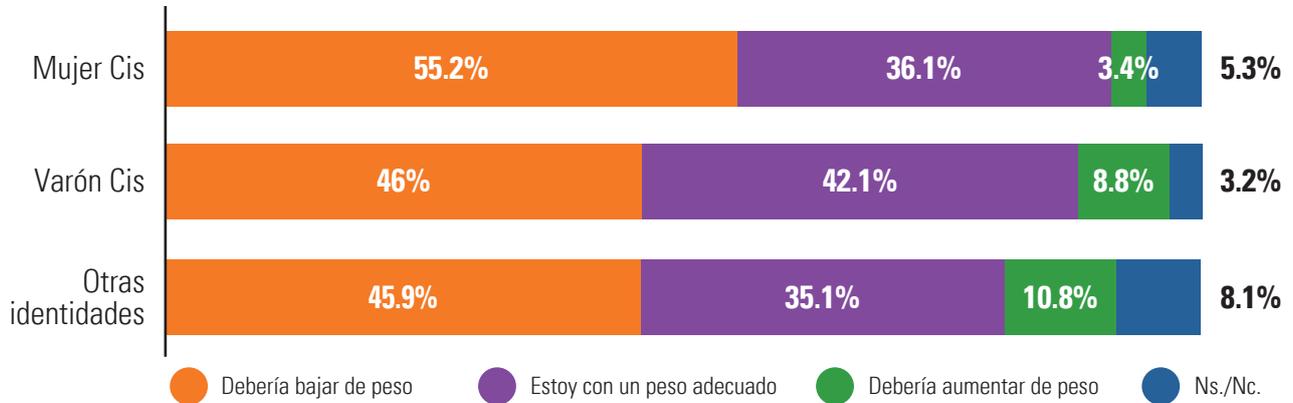


Los señalamientos no afectan a todos los géneros por igual: **7 de cada 10 mujeres cis u otras identidades sienten que afectaron su autoestima**, mientras este número desciende a 4 de cada 10 en el caso de los varones cis.



¿Cuál es la autopercepción de nuestro cuerpo?

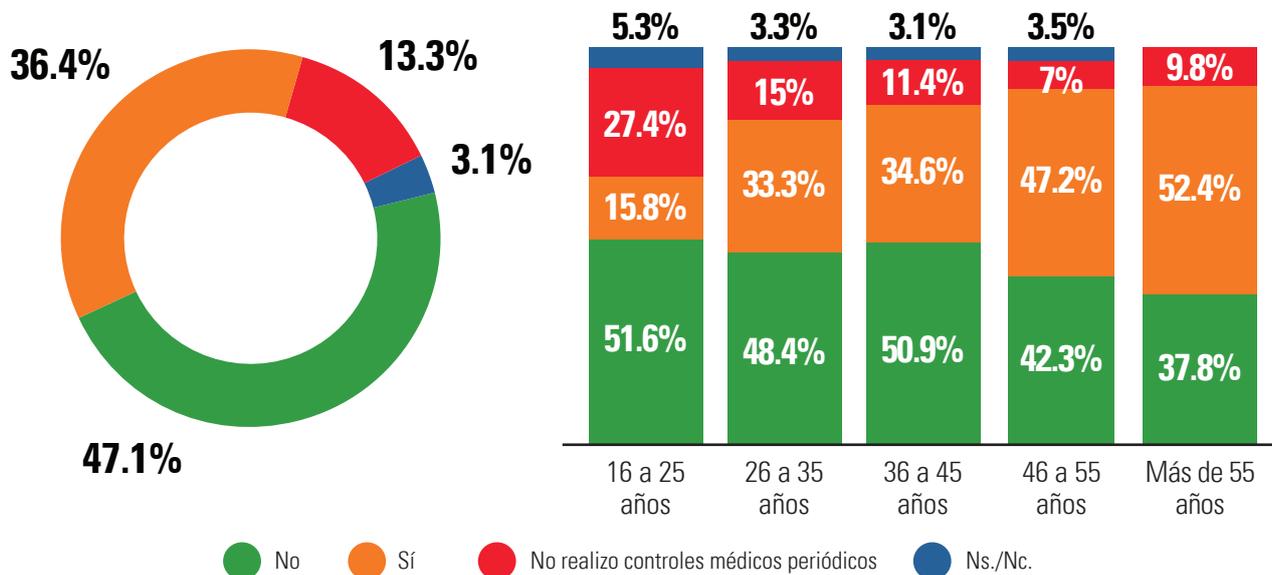
¿Respecto a tu peso actual, considerarás que...?



¿Cuál es el impacto en nuestra salud?

¿Tenés indicación médica de bajar de peso?

Respuestas de quienes consideran tener que bajar de peso

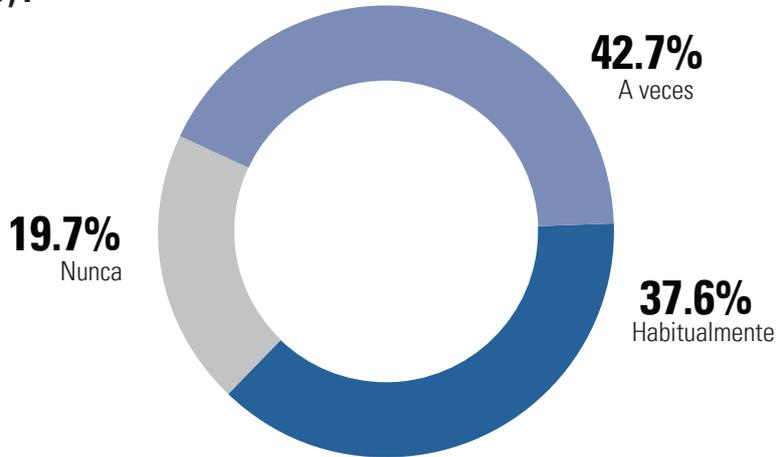


La mitad de las personas encuestadas considera que debería bajar de peso.

Sin embargo, una proporción significativa de este grupo no cuenta con una indicación médica para hacerlo (sólo el 36% tiene indicación médica) y, en muchos casos, ni siquiera realiza controles médicos periódicos. Si se analiza por grupos de edad, resultan ser las personas más jóvenes (de 16 a 25 años) las que menos controles médicos realizan y las que -aún queriendo bajar de peso- son las que menos indicación médica poseen para hacerlo.

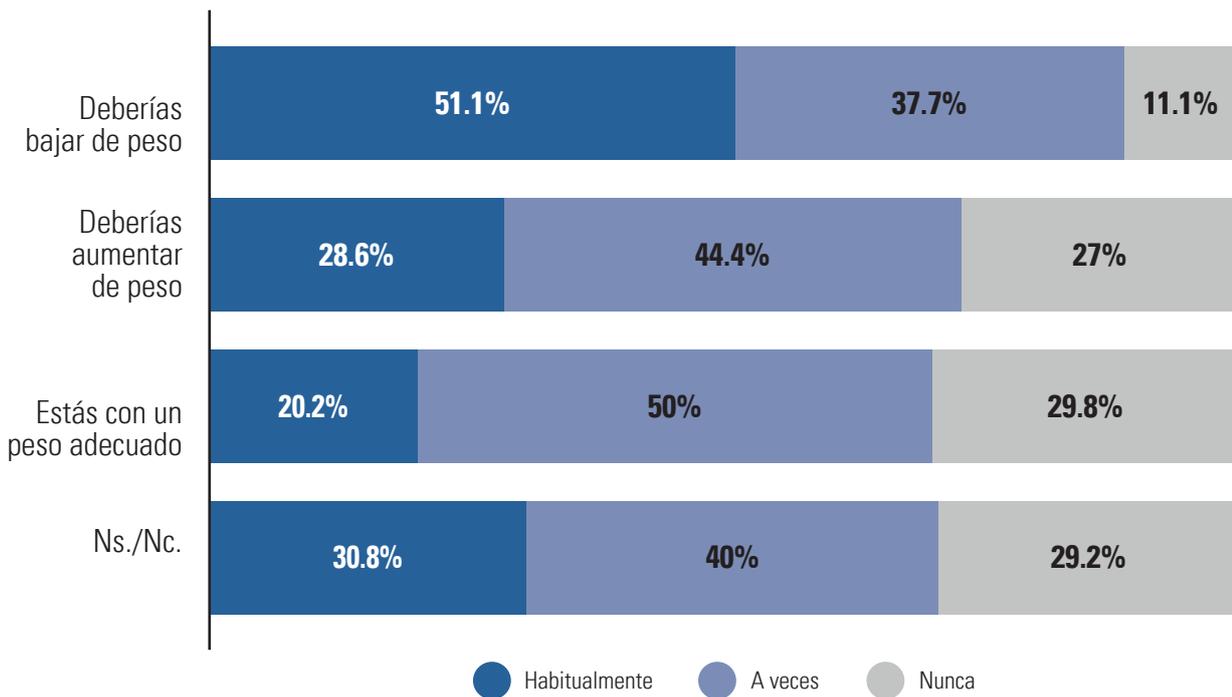
Sentimientos

¿Sentís vergüenza por mostrar tu cuerpo (en una pileta, en la playa, en el gimnasio)?



¿Sentís vergüenza por mostrar tu cuerpo?

De acuerdo a la autopercepción de su cuerpo



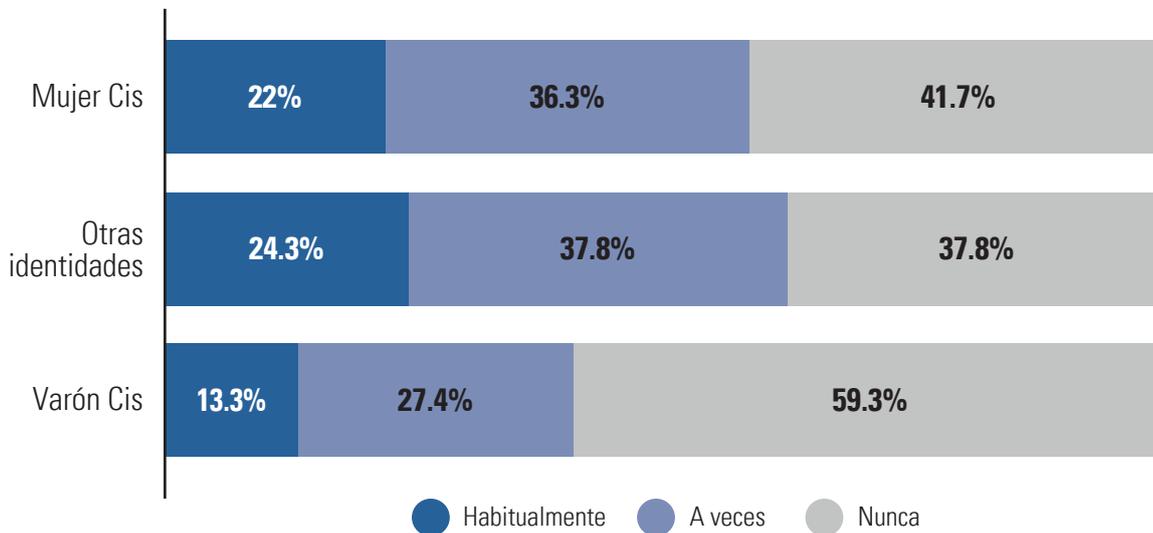
Al consultar por la percepción en torno a la imagen corporal, se evidenció que **8 de cada 10 consideran no estar en su talla ideal.**

Asimismo **alrededor del 80% señaló sentir vergüenza por mostrar su cuerpo**, en una pileta, en la playa o en el gimnasio, independientemente de la percepción manifestada en relación a su peso.



Acciones

¿Con qué frecuencia empezás una dieta sin prescripción médica?



Estos sentimientos negativos se traducen en acciones que pueden afectar el desarrollo de una persona, sus vínculos y hasta su propia salud: dejar de asistir a determinados lugares, dejar de utilizar determinada indumentaria y/o iniciar dietas sin prescripción médica.

Según los datos recolectados, "la cultura de las dietas" no afecta a todos los géneros por igual: **6 de cada 10 mujeres cis y otras identidades inician dietas sin prescripción médica**, mientras que en el caso de los varones cis disminuye a 4 de cada 10.

Impacto en la salud - Textuales

En relación al Trastornos de la Conducta Alimentaria (TAC):

"... Toda la vida fuí flaca, y desde muy chiquita me exijo demasiado (y más con mi cuerpo), desde que tengo memoria tengo problemas alimenticios, si no es anorexia, es bulimia (por suerte nunca terminé hospitalizada, no llegué a un extremo muy alto), y aún sigo exigiéndome mucho con respecto a mi cuerpo, porque no soy tan flaca como yo quiero -pesando aproximadamente 41 kg." (Mujer cis, 16 años).

"... Cuando era adolescente hacía dietas innecesarias para pesar menos que mis amigas, eso provocaba bajadas y subidas cada vez más extremas a lo largo de los años..." (Mujer cis, 61 años).

En relación a la salud física y mental:

"... Constantemente pero sobre todo en mi adolescencia, llegando a autolesiones y autoagresiones como rasguñarme piernas y panza, sentir que constantemente deberías ser otra persona y que cuando eso no sale es porque no lo estás intentando lo suficiente..." (Mujer cis, 25 años).



Recomendaciones

Desde la Defensoría agradecemos a todas las personas que dedicaron su tiempo para responder esta encuesta, con la intención de compartir sus historias y experiencias vinculadas a la temática. Estos datos permiten analizar el impacto de los mandatos sociales y de los estándares de belleza, y contribuir a la generación de políticas públicas y programas de concientización que promuevan una sociedad inclusiva y libre de discriminación.

En esta línea, resulta imprescindible:

- Asumir un rol activo, especialmente desde los ámbitos de la educación y la salud, en pos de generar un cambio cultural hacia una sociedad respetuosa e inclusiva de las distintas corporalidades.
- Fomentar desde los medios y redes sociales una representación real de los cuerpos, evitando la reproducción de estereotipos de belleza hegemónicos y la estigmatización de la diversidad.
- Regular y efectivizar las leyes nacionales que promueven la diversidad corporal y la prevención de la discriminación por gordofobia.
- Visibilizar y reflexionar acerca de los efectos sobre la salud física y mental que ocasionan las exigencias y mandatos sociales asociados a la delgadez, especialmente en niñas/os y adolescentes.
- Informar y brindar herramientas para la prevención y detección temprana de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

“Hablar de diversidad corporal no sólo es necesario, sino también urgente para construir una sociedad libre de violencias y discriminación.”

Bibliografía

- Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI) ¿Es gordofobia?: herramientas para el reconocimiento, la prevención y erradicación de la discriminación gordofóbica / 1ra edición - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo - INADI, 2023.
- Ministerio de las Mujeres, Políticas de Géneros y Diversidad Sexual (2021). Cuadernillo 2 - DIVERSIDAD CORPORAL Y GORDOFOBIA. Cuadernillo de sensibilización sobre temáticas de Diversidad corporal gorda.
- Anybody Argentina (2020). Encuesta de talles 2020.
- Ley de Educación Sexual Integral Ley N° 26.150.
- Ley de Prevención de Trastornos Alimentarios Ley N° 26.396.
- Ley de talles Ley N° 27.521.

