

## **CELULITE X AUTOESTIMA FEMININA**

**COUTINHO, F.Q.<sup>1</sup>, LOPES, I.B.<sup>1</sup>, NASCIMENTO, I.G.<sup>1</sup>, TOMAZ, L.M.<sup>1</sup>, REIBOLT, S.M.<sup>1</sup>, RAMOS, F.O.<sup>2</sup>; SARAIVA, N.B.<sup>2</sup>; MIRANDA, D.C.<sup>2</sup>. de; TOMAZ, B.C.M.G.N; SILVA, T.M.V.<sup>2</sup>. da.**

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

1. Discentes do quarto período do Curso.

2. Docentes do Curso.

### **INTRODUÇÃO**

Na atualidade é indiscutível que a busca para se obter o padrão de beleza definido pela sociedade cresceu muito, tanto quanto a busca por tratamentos estéticos para diminuição de patologias, tendo como grande exemplo, a celulite. A Fibro Edema Gelóide (celulite) é uma inflamação no tecido celular e são vários os fatores que podem contribuir com o aparecimento das mesmas, como a distribuição de gordura, genética, idade, peso, sedentarismo e outros. E desse modo, é formado o aspecto “ondulado” na pele, em lugares como a coxa, nádegas, barriga e até nos braços. De acordo com Guirro & Guirro (2004), não se pode determinar a causa real da celulite, pois seria impossível garantir sua verdadeira influência, já que não é possível isolar cada um desses fatores, que somados contribuem para o aparecimento do distúrbio. Essas famosas “covinhas” de celulite causam um impacto muito significativo na autoestima das mulheres. Compreende-se autoestima como a maneira que o ser humano se auto aceita. Está relacionada diretamente a autoconfiança e representa como a sociedade vê e aceita cada indivíduo (GUENTHER, 1997).

É perceptível no decorrer dos últimos anos que cada vez mais pessoas buscam na estética, resultados que eleve a sua autoestima e bem estar. Hoje se percebe uma supervalorização do corpo e uma correlação direta com a automotivação (BORBA e THIVES, 2011). Grande parte das mulheres, ao perceberem a presença de celulite em seu corpo, ficam incomodadas e envergonhadas. Com o verão a todo vapor, acabam se preocupando em não deixar à mostra. A insegurança corporal ocasionada pela celulite é capaz de afetar situações como o simples uso de um biquíni para ida à praia e até mesmo a relação sexual. Ter celulite não é um bicho de sete cabeças, no entanto, apesar de termos avançado muito em direção à ruptura dos padrões de beleza, se sentir bem consigo mesma é prioridade, mesmo que para isso seja necessário a mudança de rotina e recorrer a procedimentos estéticos e tratamentos específicos.

Esse trabalho tem como objetivo analisar o nível de insatisfação de mulheres que possuem celulite.

## METODOLOGIA

O estudo foi realizado através de um questionário online elaborado pelas acadêmicas do curso de Estética e Cosmética e aplicado a alunas e não alunas do UNIFAGOC, no mês de outubro de 2021 e enviado através de um link associado à plataforma online *Google Forms*. O questionário identificado como “Questionário Celulite X Autoestima Feminina”, contendo perguntas relacionadas à saúde física e a influência que a celulite tem em relação a autoestima das mesmas. Todas as voluntárias concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) enviado em conjunto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Baseado na coleta de dados realizada e metodologia definida, após a aplicação do questionário que forneceu importantes dados sobre o conhecimento da celulite, suas causas e informações sobre a rotina das entrevistadas, chegou-se aos resultados ilustrados abaixo.

A amostra foi composta por 49 pessoas, sendo 100% do sexo feminino, com idade máxima de 60 anos. 22,4% dos entrevistados tem menos de 20 anos, 59,2% de 21 a 30 anos, 10,2% de 31 a 40 anos, 6,1% de 41 a 50 anos, 2% de 51 a 60 anos e 0,1% mais de 60 anos.

O Gráfico 1 apresenta os resultados sobre a percepção da saúde física das participantes.

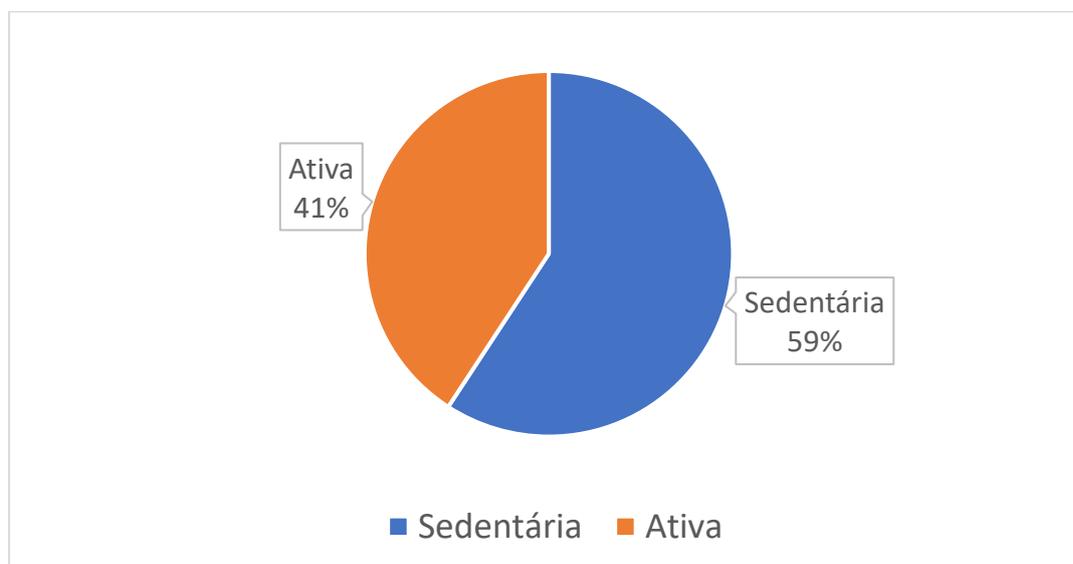


Gráfico 1: Percepção da saúde física.

O Gráfico 2 apresenta os resultados da existência ou não de celulites e se as participantes se sentem incomodadas.

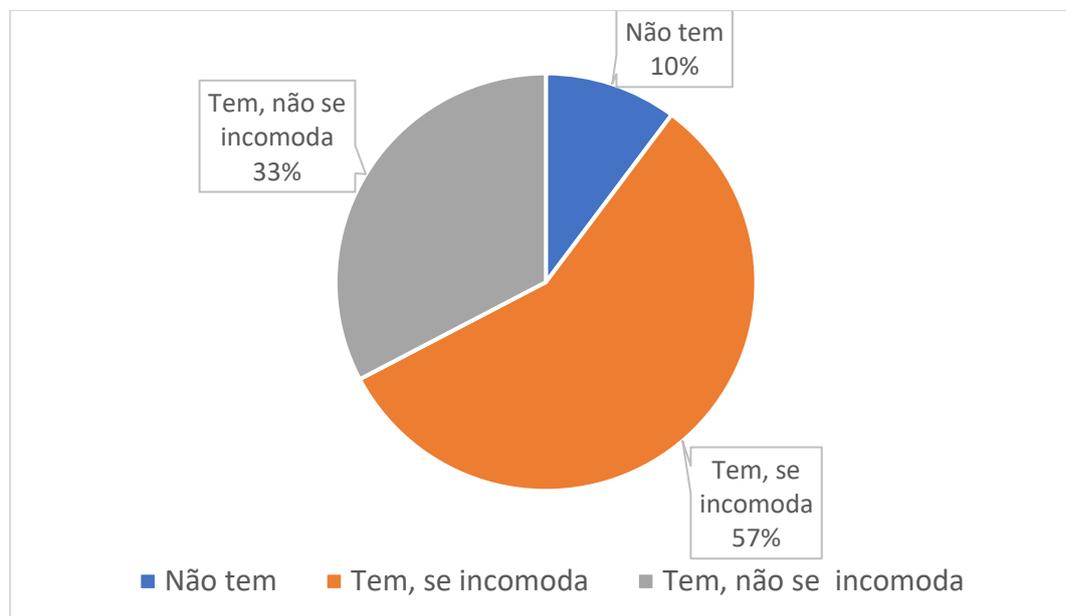


Gráfico 2: existência ou não de celulites e nível de insatisfação.

Analisando os dados ilustrados no Gráfico 2, foi possível determinar que 90% das entrevistadas admitem ter celulite. Este resultado é similar ao que foi exposto em (AVRAM, 2004), o qual defende que a população feminina é a mais acometida pela celulite, totalizando 90% do gênero.

Das 49 pessoas somente 4,1% das participantes já realizaram procedimentos estéticos para amenizar o aspecto da celulite, 87,8% não realizaram nenhum procedimento e 8,2% alegam não possuir celulites.

O Gráfico 3 apresenta os resultados sobre a consideração da alimentação.

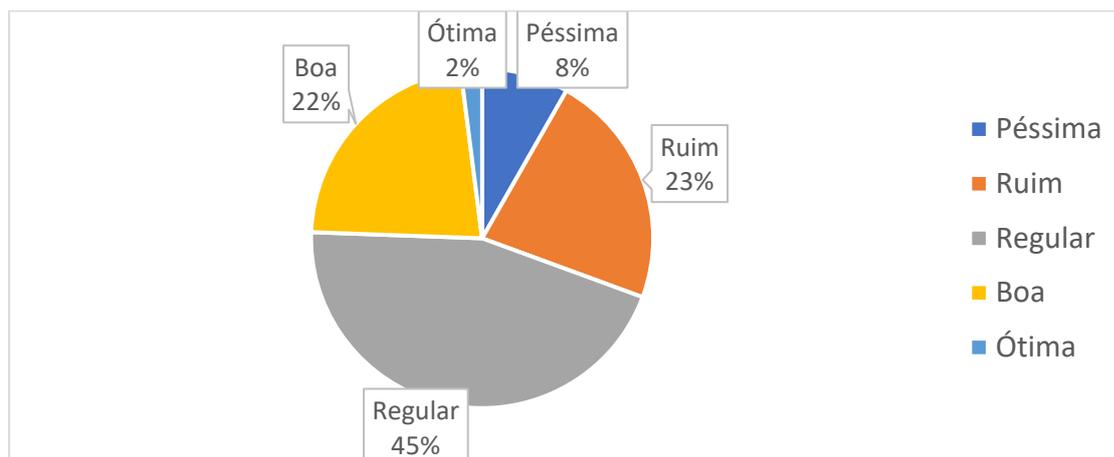


Gráfico 3: consideração da alimentação.

Sabe-se que a prática de atividade física, alimentação adequada e ingestão frequente de água retardam no aparecimento da celulite. A falta de atividade física, alimentação saudável e a pequena ingestão de água contribui para o aparecimento das mesmas.

Foi observado que 49% das mulheres alegaram que nunca deixaram de sair ou usar algum tipo de roupa em decorrência da celulite, mas 42,9% alguma vez na vida já se se privaram de alguma roupa ou de sair para algum lugar por ser sentirem incomodadas com a celulite aparente, analisando bem, não é a maioria, mas é um número significativo quando se trata de autoestima.

O Gráfico 4 apresenta o resultado em relação à segurança com o corpo.

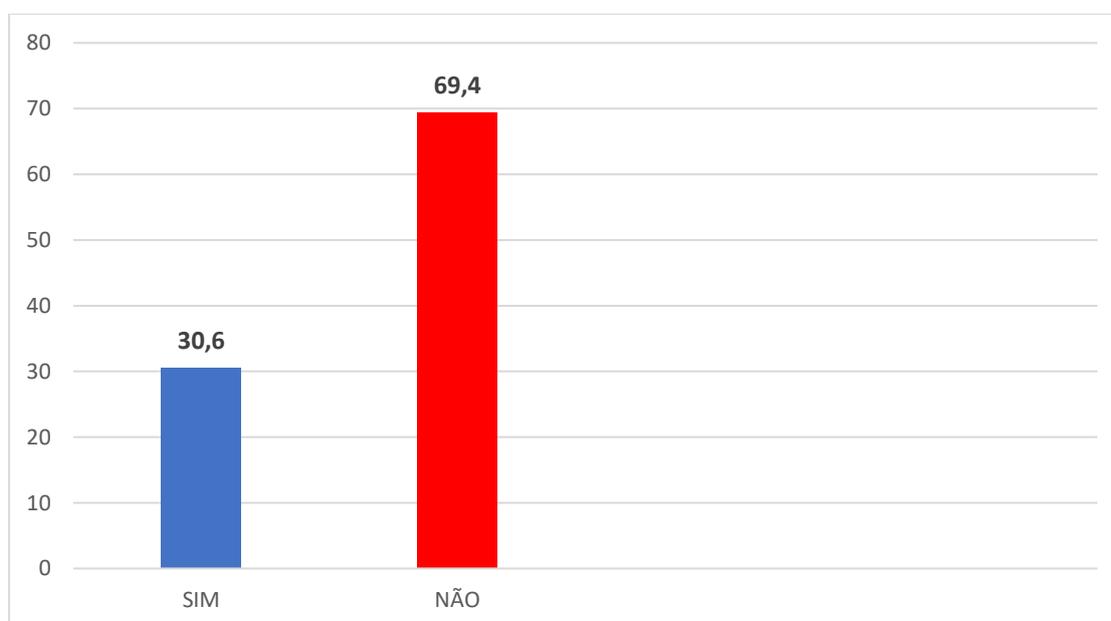


Gráfico 4: segurança com o corpo.

Observa-se que 69,4% das mulheres não se sentem seguras com seu corpo e somente 30,6% se sentem seguras. A autoestima feminina é importante para o bem-estar e a qualidade de vida. Mantendo-se a autoestima sempre elevada, as decisões do dia a dia são mais acertadas. Sendo assim, ela deve ser trabalhada diariamente, como um exercício de autoconfiança e de amor-próprio. Estar ciente de que existem diferentes tipos de belezas, gera bem-estar e a autoconfiança. Alguém que compreende a importância da autoimagem positiva, busca ter mais cuidado consigo mesma e isso transparece para as pessoas ao redor. Ter uma imagem positiva de si mesma não significa se achar perfeita e sim reconhecer que existem características das quais se deve ter orgulho.

A celulite é uma disfunção estética que, de acordo com a pesquisa, acomete 90% das mulheres entrevistadas e que causa muito desconforto devido ao aspecto que gera na pele e que 57% dessas mulheres se incomodam com esse aspecto. Como demonstrado, além da genética e certas patologias que podem trazê-la como sintoma, alguns dos grandes causadores da celulite são o sedentarismo, pouca ingestão de água e a má alimentação. Sabendo que o sedentarismo é um dos fatores para o aparecimento das mesmas, observamos que 59% das entrevistadas se consideram sedentárias. Além disso, apesar de causar tanto desconforto, são poucas as mulheres, somente 4,1% das entrevistadas, que já procuraram tratamento adequado para amenizar o aspecto da celulite, ou seja, mais da metade (87,8%) das entrevistadas nunca procuraram nenhum tipo de tratamento. Observamos que 69,4% das mulheres não se sentem seguras com seu corpo, o que é um número significativo quando se trata de autoestima e isso torna esse fato preocupante pois sabemos que a baixa autoestima afeta o psicológico, influenciando na depressão, ansiedade, transtornos alimentares, problemas emocionais e traumas.

## **CONCLUSÕES**

Conclui-se que a grande maioria da população entrevistada (90%) possuem celulite, e apesar de mais da metade se sentirem incomodadas, a maioria não se preocupa com seus hábitos diários afim evitá-las e retardar seu surgimento, sendo, dessa forma, necessário que ações para a melhor conscientização da população sobre os prejuízos do sedentarismo e a importância de uma alimentação saudável e a prática de atividade física.

## AGRADECIMENTOS

Ao UNIFAGOC e ao Curso de Estética e Cosmética pela oportunidade de realização do trabalho.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVRAM, M.M.. **Cellulite: a review of its physiology and treatment**. Journal of Cosmetic Laser Therapy, 6 (4): 181-185, 2004.

BORBA, T. J.; THIVES, F.M.. **Uma reflexão sobre a influência da estética na autoestima, automotivação e bem-estar do ser humano**. 21 f. TCC (Graduação) - Curso de Cosmetologia e Estética, UNIVALI, Balneário Camboriú, 2011.

GUENTHER, Z. C.. **Educando o ser humano: uma abordagem da psicologia humanista**. Campinas, SP: Mercado de Letras, 1997.

GUIRRO, E.C.O.; GUIRRO, R.R.J.. **Fisioterapia Dermato-Funcional: Fundamentos, Recursos e Patologias**. 3ª ed. Rev. e ampliada. Barueri, SP: Ed. Manole, 2004.