

# Corpo Perfeito: Padrões de Beleza conforme a cultura

Se, em alguns períodos, a plenitude das formas era sinônimo de status e saúde, em outros, a magreza tornou-se a chave para a elegância e sofisticação. Essa oscilação reflete não apenas mudanças estéticas, mas também profundas transformações sociais.

**Beleza na Antiguidade** – o ideal de beleza estava fortemente associado ao equilíbrio e à proporção. No Egito, figuras femininas eram representadas com corpos esguios e delicados, enquanto na Grécia, a valorização da harmonia levou à exaltação de corpos atléticos para os homens e formas levemente arredondadas para as mulheres, como uma demonstração de fertilidade e feminilidade. Roma manteve essa tendência, favorecendo corpos bem proporcionados, sem grandes excessos nem escassez de formas.

**Idade Média** – os ideais físicos passaram a se submeter às convenções religiosas. A beleza feminina estava ligada à maternidade e à pureza, e a vestimenta tinha o propósito de ocultar mais do que destacar a silhueta. A robustez era vista como um indicativo de saúde, especialmente em tempos de crises e epidemias, enquanto a magreza extrema poderia ser associada à fragilidade e à doença.



**Renascimento e novos conceitos**— começa uma nova apreciação pelo corpo humano. As formas femininas tornaram-se mais generosas, celebrando curvas naturais e volumosas. Obras de artistas como Botticelli e Rubens imortalizaram esse padrão de beleza, onde o excesso de peso não era um problema, mas um símbolo de prosperidade e fertilidade. Esse culto ao corpo farto se manteve durante o Barroco, embora com a introdução do espartilho, que começou a delimitar um ideal mais estruturado de feminilidade, com quadris largos e cintura fina.



**Ideal do corpo na era moderna** – O século XX foi um divisor de águas na percepção da estética corporal. A obsessão pela cintura diminuta levou à popularização do espartilho, que moldava a silhueta, muitas vezes causando deformações físicas. Ser magra tornou-se sinônimo de refinamento, um conceito reforçado pelas elites europeias. Para os homens, ternos ajustados e cortes bem estruturados transmitiam poder e elegância, fazendo com que a magreza também passasse a ser valorizada entre eles.

Nos anos 1920, Coco Chanel libertou as mulheres do espartilho e popularizou uma silhueta mais reta e solta, favorecendo corpos esguios e andróginos. A década de 1950, no entanto, trouxe um breve retorno às curvas, imortalizadas por estrelas como Marilyn Monroe e Brigitte Bardot.

**Revolução dos costumes** – a partir dos anos 1960 coincidindo com o movimento hippie pelo mundo a magreza extrema começou a dominar a moda, impulsionada por modelos como Twiggy, cujas feições delicadas e corpo esbelto lançaram uma *nova era de padrões impossíveis de alcançar*.

Nas décadas seguintes, a cultura das supermodelos consolidou

esse padrão. Nomes como Naomi Campbell e Cindy Crawford reforçaram a ideia de que a mulher ideal deveria ser alta, magra e tonificada. O culto à magreza atingiu seu ápice nos anos 1990 e 2000, quando a magreza excessiva passou a ser praticamente uma exigência da indústria da moda, eliminando a diversidade de formas do imaginário coletivo e consolidando a ideia de que ser baixa e curvilínea significava estar fora dos padrões de elegância.

**Mulheres reais** – Hoje, há um esforço para quebrar esses paradigmas. O movimento “body positive” e a crescente aceitação da diversidade corporal vêm desafiando a ditadura da magreza. Embora modelos plus size e corpos mais diversos tenham conquistado espaço na moda e na mídia, a pressão pelo corpo perfeito ainda persiste, agora sob novas roupagens, como a busca pela “saúde” e pelo “fitness” ideal.

Ao longo da história, a moda não apenas refletiu os padrões de beleza, mas também os impôs. Se antes a forma física se adequava às roupas, hoje são as roupas que deveriam se adaptar às diversas formas de corpos. A grande questão que fica é: estamos realmente caminhando para uma era de inclusão genuína ou apenas reformulando antigos padrões sob novas perspectivas?