

LA DONNA E IL SUO CORPO



FASI DEL LAVORO



PROGETTO

SPIEGAZIONE DELL'INDAGINE

L'indagine è stata condotta tramite la diffusione di un questionario completamente anonimo composto da una serie di domande personali rivolte esclusivamente a un pubblico femminile.

OBIETTIVO DELL'INDAGINE

Indagare su alcune problematiche legate al corpo delle donne, analizzando la percezione che esse hanno della realtà che le circonda e come questa possa influire sulla considerazione che hanno di sé e il modo in cui vivono il proprio corpo.

RISULTATI DELL'INDAGINE

Il sondaggio è stato somministrato a un totale di 179 donne.



La donna e il suo corpo

Nel seguente questionario ti vengono fatte una serie di domande personali sulla tua percezione della realtà che ti circonda e il modo in cui questa influisce sulla tua considerazione di te stessa e il modo in cui vivi il tuo corpo. Il sondaggio è completamente anonimo e i dati raccolti saranno utilizzati ai fini della realizzazione di un progetto di educazione civica, da presentare il giorno dell'esame di maturità. I tuoi dati non verranno divulgati in altro modo. L'argomento mi sta molto a cuore, grazie mille per il tuo aiuto!

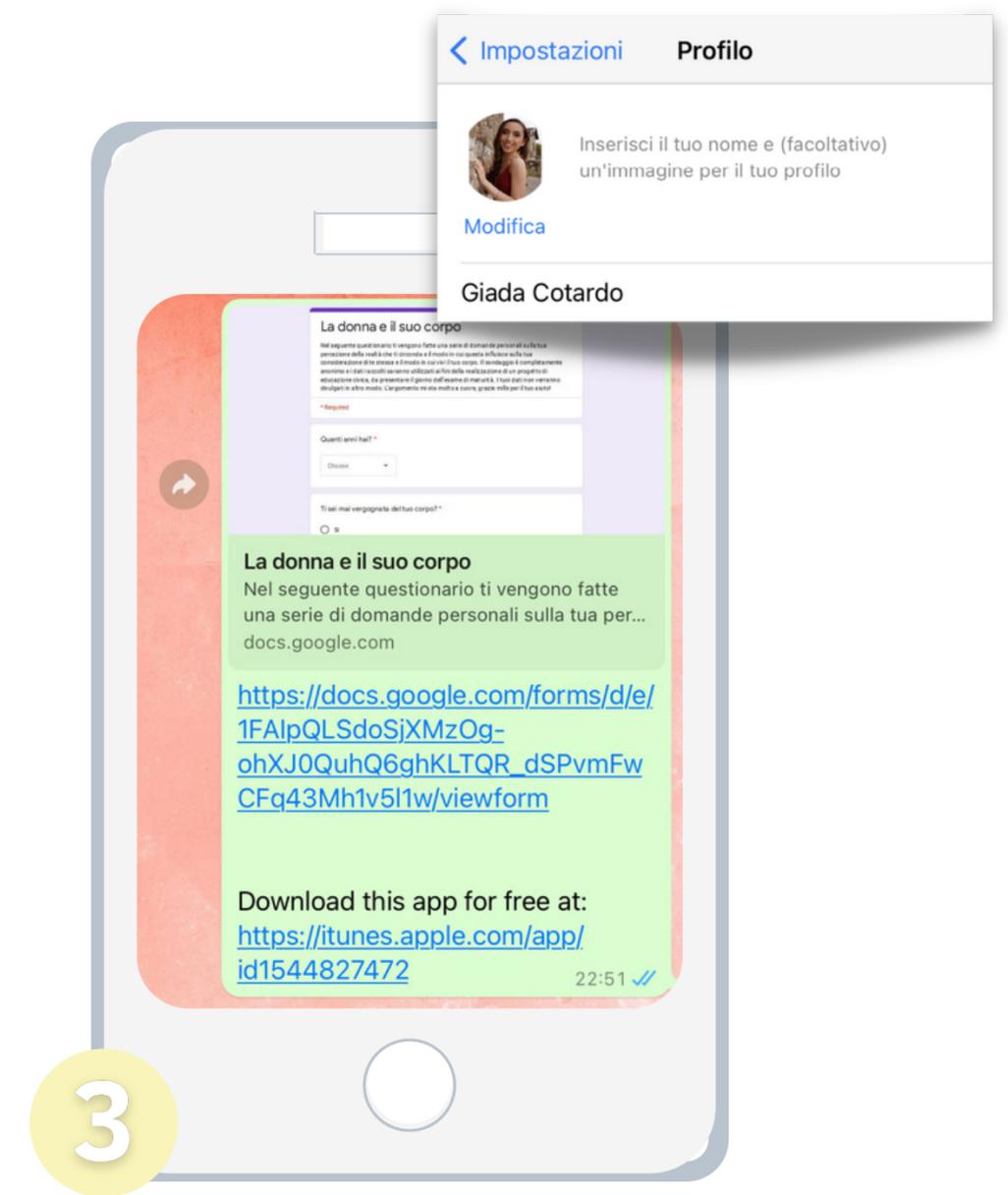
[Accedi a Google](#) per salvare i risultati raggiunti. [Scopri di più](#)

*Campo obbligatorio

METODO DI DIVULGAZIONE DEL QUESTIONARIO

La divulgazione del questionario è avvenuta in 3 modi:

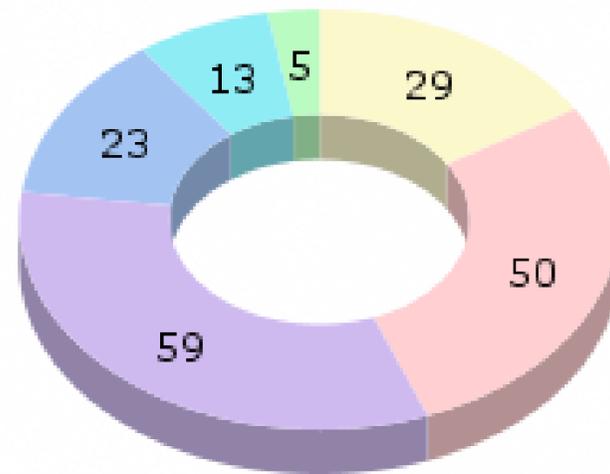
1. diffusione del link attraverso una storia su Instagram dal mio profilo personale;
2. diffusione del link attraverso una storia su Instagram dal profilo di una food blogger con 37 000 follower;
3. diffusione del link attraverso Whatsapp.



ANALISI DEI RISULTATI

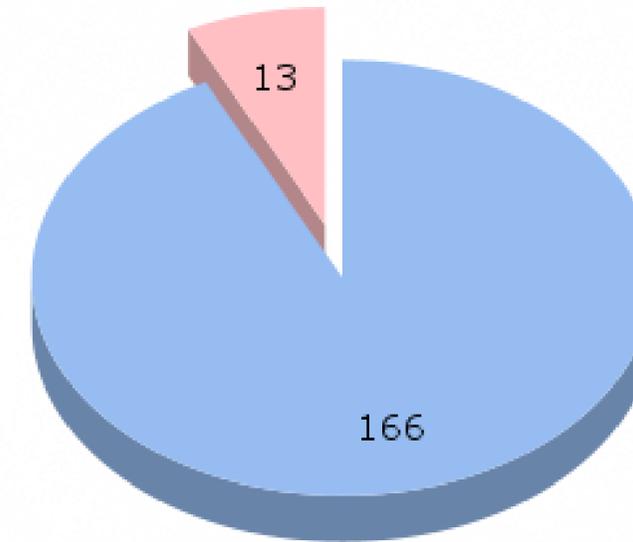
Quanti anni hai?

- 0 - 18
- 19 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 46 - 55
- 56 +



Il campione analizzato è composto da **179** donne, di cui **oltre il 75%** ha età compresa tra 0 e 35 anni: probabile effetto della somministrazione del questionario su una piattaforma digitale. Nonostante ciò, il gruppo risulta eterogeneo.

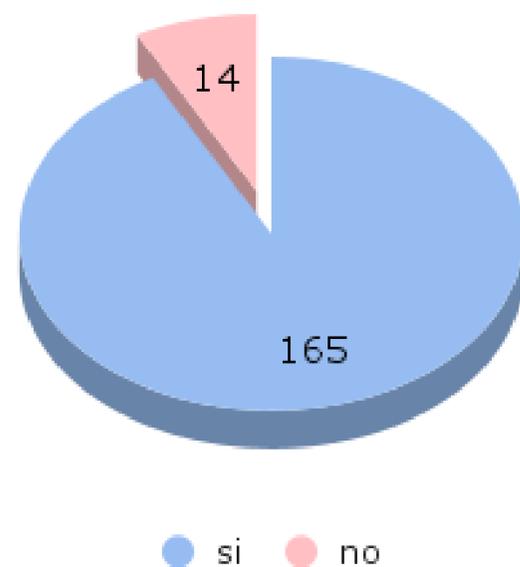
Ti sei mai vergognata del tuo corpo?



si no

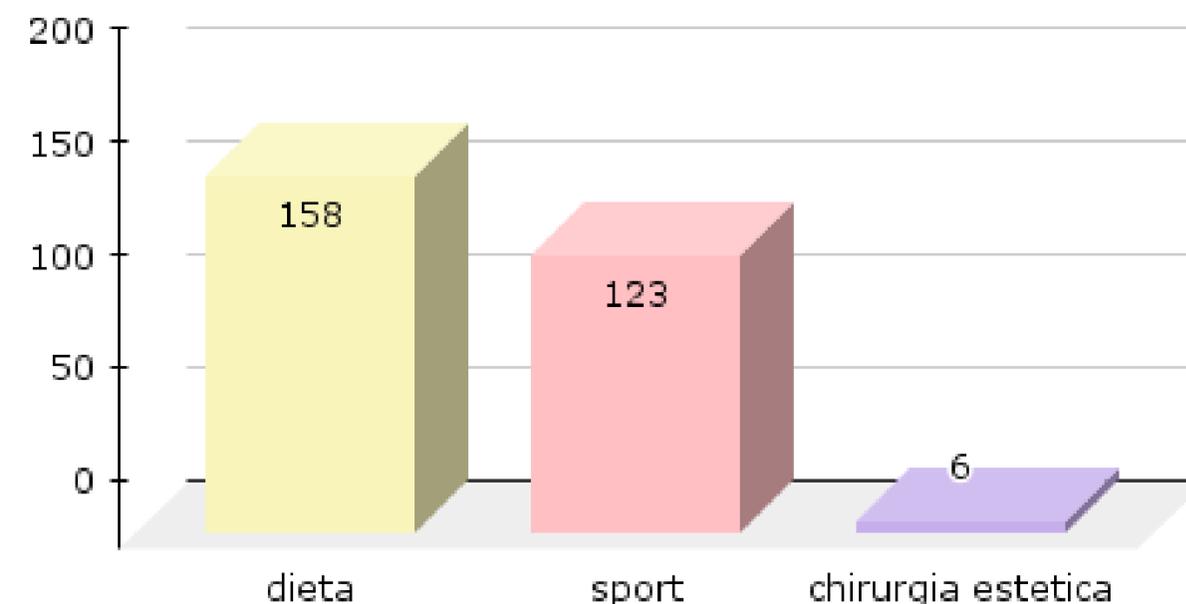
Ben **166** delle 179 donne intervistate dichiara di essersi vergognata almeno una volta nella vita del proprio corpo

Hai mai provato a cambiare il tuo corpo?



Delle donne che si sono vergognate del loro corpo, la quasi totalità asserisce di aver provato a cambiarlo.

Se si, in che modo?



Tra i metodi adottati per effettuare il cambiamento spiccano le diete: sono **158** le donne ad essersi sottoposte a una o più diete, di cui **104** elaborate da un professionista, **21** diete standard (Chetogenica, Dash, Atkins...), e ben **109** diete fai da te. Molto rilevante è anche il numero di donne che hanno utilizzato lo sport: il **57,5%** delle donne, infatti, ha dichiarato di vedere lo sport più come un mezzo per bruciare calorie e cambiare il suo aspetto fisico che come un momento di svago. **6** donne, infine, sono ricorse persino alla chirurgia estetica e altre **9** hanno dichiarato che sicuramente lo faranno in futuro: segno di un disagio profondo.

IL BODY SHAMING

BODY SHAMING

Il body shaming è l'atto di deridere/discriminare una persona per il suo aspetto fisico. Nel body shaming il carattere fisico viene colpito perché considerato non aderente ai canoni estetici della cultura in cui la vittima vive. Il canone estetico, spesso lontano dalle caratteristiche di un corpo umano comune o sano, è posto come normale e necessario per considerare una persona apprezzabile e degna di rispetto: il corpo della vittima, al contrario, è considerato anormale e la vittima colpevolizzata e indotta alla vergogna: tale vergogna riduce l'autostima e può portare a malattie quali disturbi alimentari, ansia e depressione.



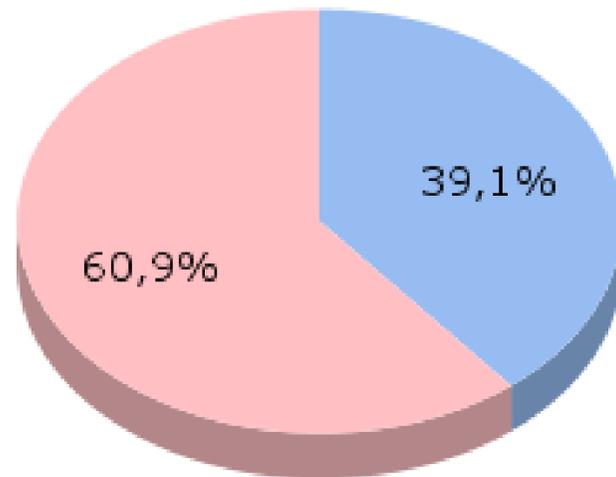
BODY POSITIVE

Il body positive è un movimento sociale che promuove l'accettazione di tutti i tipi di corpo a prescindere da taglia, etnia, genere o abilità fisica. Avere un atteggiamento body positive riguardo al corpo significa accettarne ogni singola sfumatura. L'obiettivo del movimento è quello di abbattere gli standard di bellezza e di far riconoscere ad ogni corpo il proprio valore: centro del movimento Body Positive è la lotta alla negatività e all'odio espresso dal Body Shaming.



Sei mai stato vittima di body shaming?

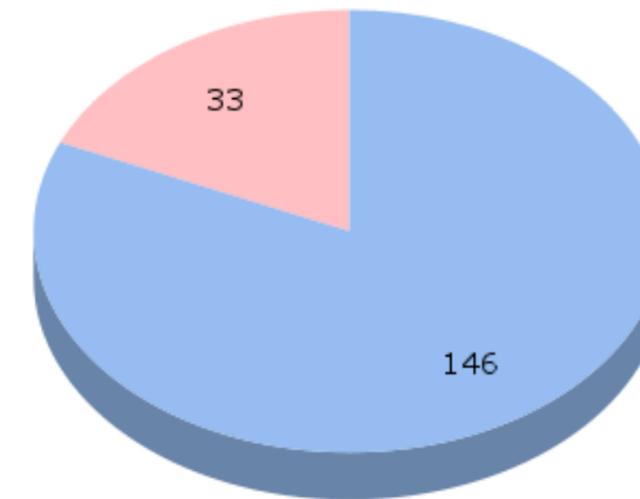
● si ● no



Nonostante siano **70** le donne che riconoscono di essere state vittime di body shaming, alla richiesta di riportare un giudizio sul proprio corpo che le ha fatte sentire a disagio hanno risposto in **100**: ciò fa emergere l'inconsapevolezza di quelle 30 persone di essere state vittime di questo fenomeno.

I giudizi sul tuo corpo hanno mai influito sul tuo modo di vestire?

● si ● no



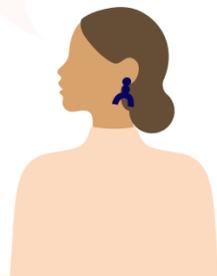
Solo **33** donne nella loro vita non hanno avuto ricadute sul loro modo di vestirsi come conseguenza dei giudizi sul loro corpo.

Un giudizio sul tuo corpo che ti ha messa a disagio:

Le ragazze della tua età sono più magre di te



Eh ti piace mangiare, non ti lamentare



Balena



Ma con quel corpo riesci a saltare?



Sei ingrassata



hai troppo poco seno



Se dimagrissi un po' saresti più bella



Sei flaccida



I tuoi polpacci sembrano dei cotechini!



Ma mangi?



Sei incinta?



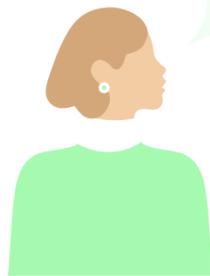
Sei tanta



Sei troppo magra, così sparisce



Hai peli ovunque!



E' inutile che tieni dentro la pancia...



Ti confondi con il palo



Hai il sedere piatto come una padella



Se sei fidanzata tu, possiamo farcela tutti!



Hai la cellulite



Hai il sedere grosso!



Hai un bel viso, peccato per il fisico



Sei secca da far paura



Sei piatta come una tavola!



Se dimagrissi un po' saresti mille volte più bella



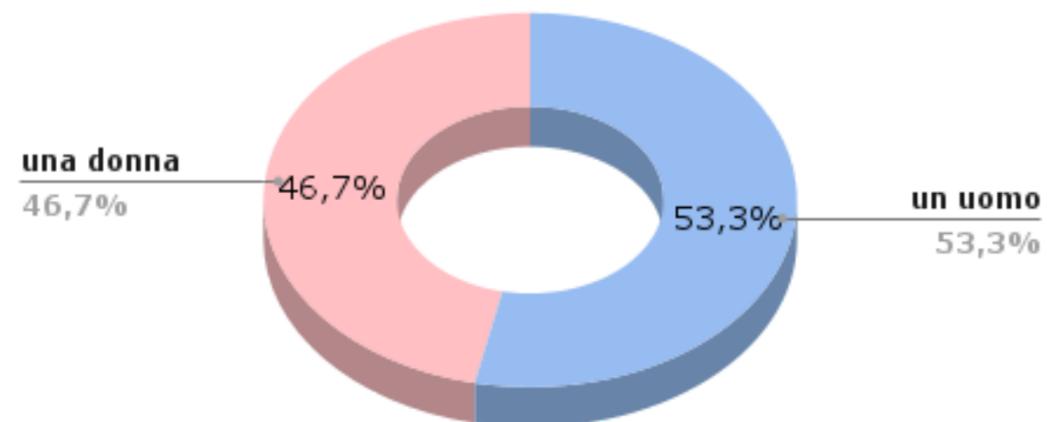
Hai le spalle enormi



Che coscioni!

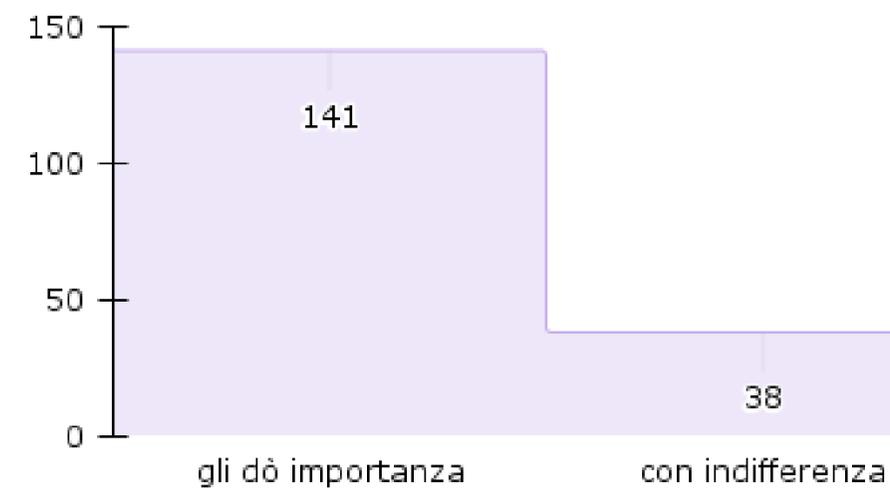


Questo giudizio è stato espresso da:



Le risposte raccolte smentiscono il luogo comune secondo cui sono in gran parte gli uomini a esprimere giudizi non richiesti sulle donne: i dati dimostrano, infatti, come siano moltissimi i commenti pronunciati da donne su altre donne e spesso anche più spiacevoli, poiché esse, spesso, si sentono autorizzate per via dell'appartenenza al medesimo sesso.

Come vivi il giudizio altrui?



Circa l'80% delle donne ha confessato di attribuire importanza ai giudizi che riceve.

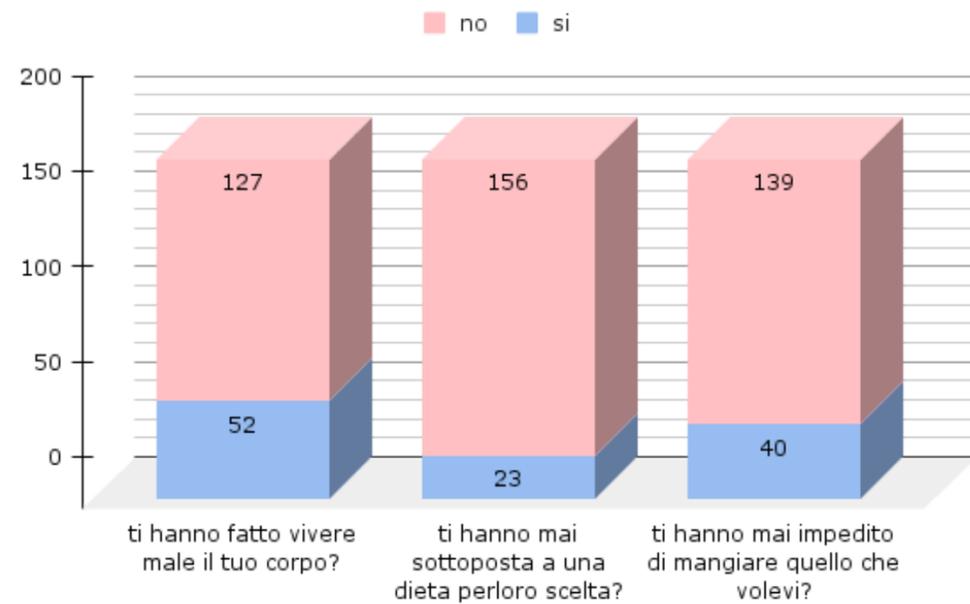
L'IMMAGINE CORPOREA

L'immagine corporea è l'immagine che abbiamo nella nostra mente del nostro corpo e i sentimenti che proviamo rispetto ad esso. La costruzione dell'immagine corporea e le sue eventuali alterazioni derivano da un insieme di aspetti neurobiologici, psicologici e socio-culturali.

A proposito degli aspetti socio-culturali, il Modello Tripartito di Influenza considera i genitori e i mass media tra le fonti che condizionano lo sviluppo delle alterazioni dell'immagine corporea. Infatti, i mass media promuovono un'eccessiva esaltazione dei canoni estetici dell'epoca in cui viviamo e i genitori svolgono un ruolo importante nella trasmissione degli atteggiamenti e degli ideali dell'immagine corporea ai figli. Quanto più l'immagine corporea ideale è distante dalla nostra forma corporea reale, maggiore è l'insoddisfazione che provoca.

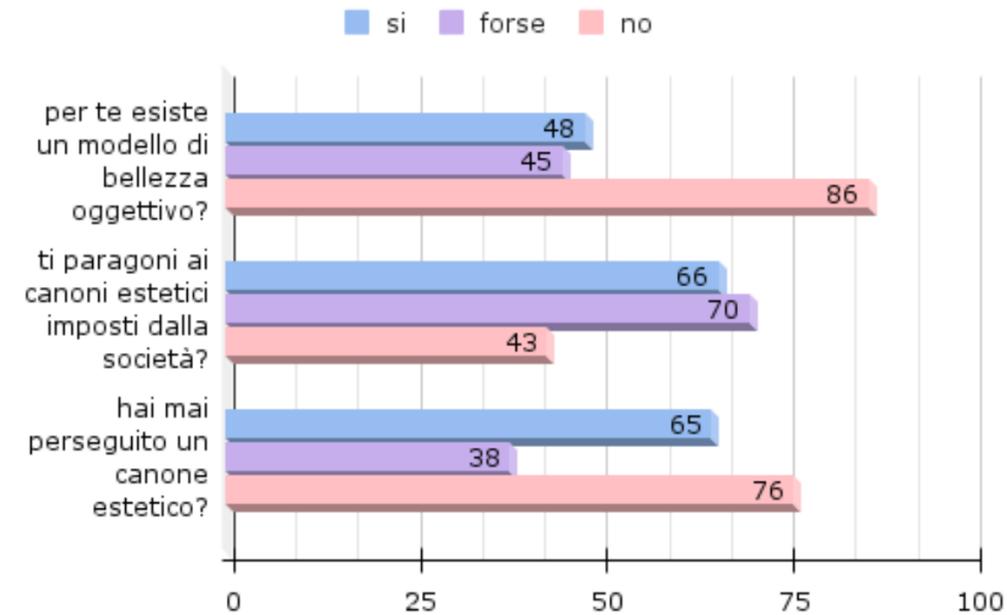


I tuoi genitori:



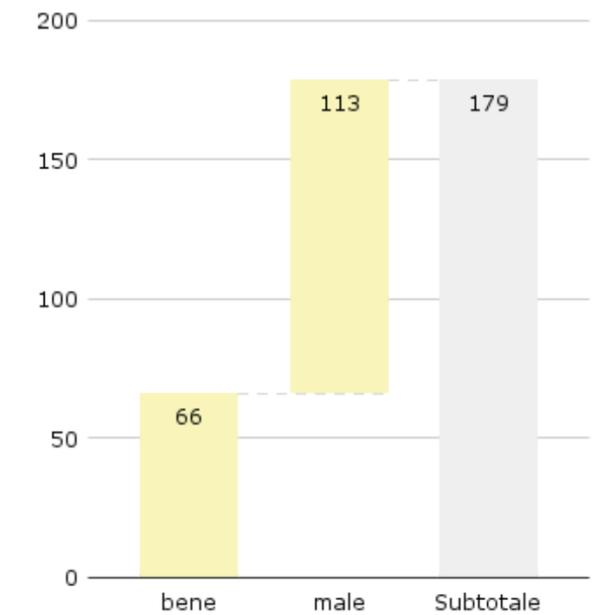
Nonostante la maggioranza dei genitori abbia fatto un buon lavoro con le figlie, è considerevole il numero di genitori che ha provocato loro disagio con se stesse: sono ben **52** i genitori che hanno fatto vivere male alle loro figlie il corpo che avevano, di cui **23** le hanno persino sottoposte a una dieta non richiesta. Sono inoltre **40** i genitori che hanno provocato delle restrizioni nelle abitudini alimentari delle loro figlie.

Canoni estetici



Più evidente è l'influenza dei canoni estetici: nonostante ben **86** persone credano che non esista un modello di bellezza oggettivo, sono **70** quelle che dichiarano con sicurezza di non aver mai perseguito un canone estetico, mentre le altre **16** hanno subito l'influenza della società in cui vivono; di quelle **86** persone inoltre, solo **43** non si paragonano ai modelli della società.

Come ti senti tu nel tuo corpo?

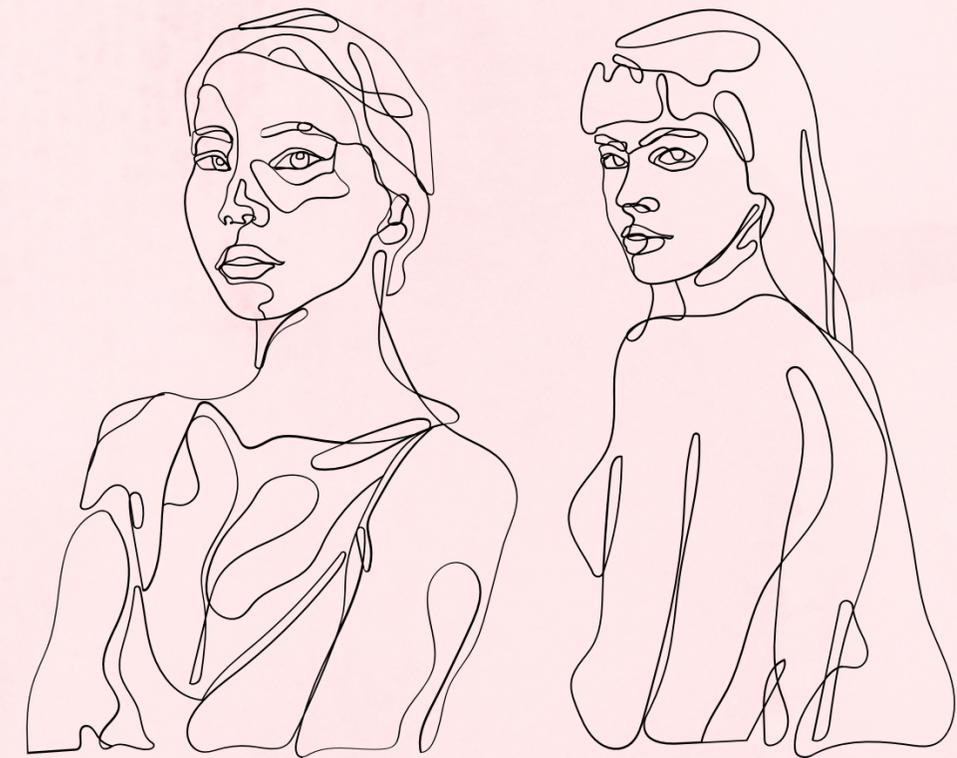
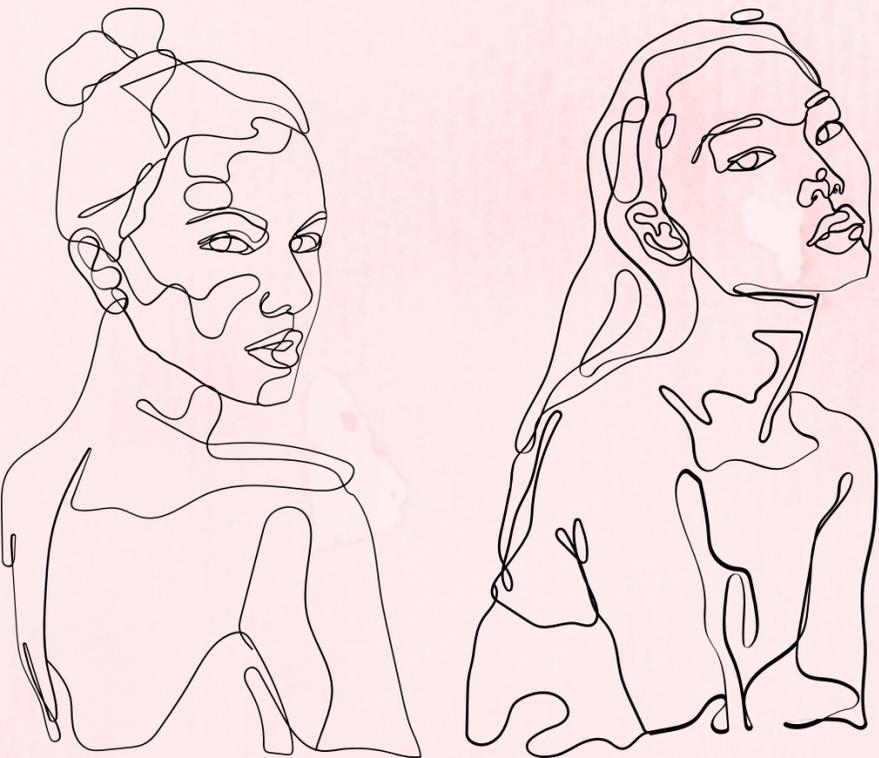


Quelli analizzati, sono tra i fattori socio-culturali che influiscono sul senso di inadeguatezza che insorge nella gran parte delle donne.

LA DISPERCEZIONE CORPOREA

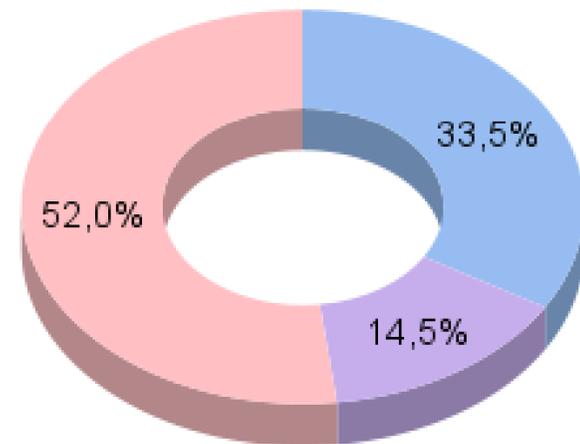
Chiamato anche disturbo dell'immagine corporea, la dispercezione generalmente viene percepita come la sensazione di essere diversi da come si è realmente. Guardandosi allo specchio, non si vede riflessa un'immagine veritiera, bensì la percezione che la nostra mente ci convince di vedere.

Tale disturbo vede sempre un'ossessione verso quelle che vengono considerate "imperfezioni", che vanno ad inficiare sulla vita, sulle relazioni e sulle scelte di tutti giorni delle persone che ne soffrono.



Come vivi i complimenti sul tuo corpo?

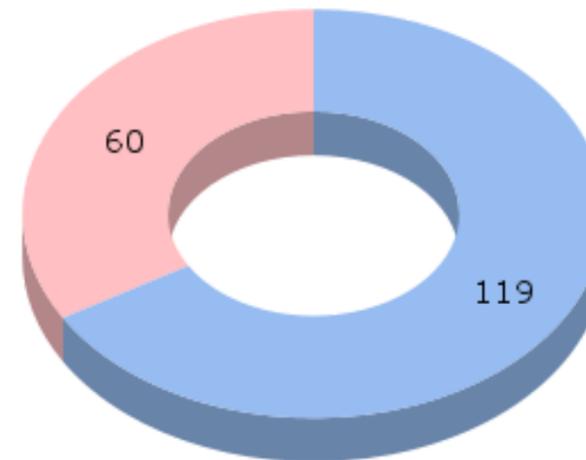
- Li accetto e ci credo
- Li nego e non ci credo
- Li accetto ma non ci credo



Il **66,5%** delle donne intervistate non credono ai complimenti che ricevono sul loro aspetto fisico.

Pensi che gli altri ti vedano diversamente da come ti vedi tu?

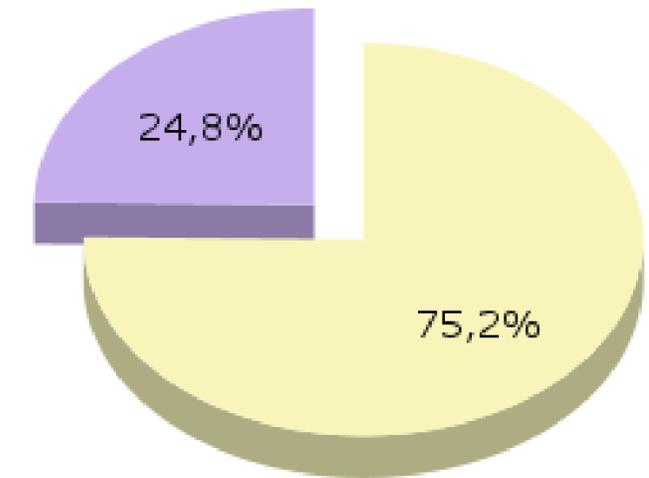
- si
- no



Sempre il **65%** delle donne pensano che gli altri le vedano diversamente da come si percepiscono loro.

Se si, chi per te ha la visione distorta?

- io
- gli altri



Più del **75%** delle donne che credono che gli altri le vedano diversamente da come loro si percepiscono, riconoscono di soffrire di dispercezione.

I DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) sono patologie caratterizzate da una alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo, abbinate ad una percezione deformante del proprio corpo e ad una bassa stima di sé. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il sesso femminile. Le persone affette da un disturbo alimentare hanno ripercussioni sulle proprie capacità relazionali, difficoltà emotive, problemi nello svolgimento delle normali attività sociali, lavorative, e complicazioni mediche. Questo tipo di disturbi occupano uno spazio molto particolare nell'ambito della psichiatria, poiché oltre a colpire la mente - e quindi a provocare un'intensa sofferenza psichica - essi coinvolgono anche il corpo con delle complicanze fisiche talvolta molto gravi a carico del cuore, del sistema digestivo, delle ossa, dei denti e della bocca, fino a generare altre patologie.



Associazione
nazionale per i
disturbi
alimentari
2021

70 milioni di persone nel mondo soffrono di DCA, di cui 4 milioni in Italia



Organizzazione
Mondiale della
Sanità
2020

I DCA rappresentano la seconda causa di morte in età giovanile dopo gli incidenti stradali



Smink, F. E., van
Hoeken, D., &
Hoek, H. W.
2012

I DCA hanno il più alto tasso di mortalità di qualsiasi malattia mentale



Coalizione sui
disturbi
alimentari
2016

Circa una persona muore ogni ora come conseguenza diretta di un disturbo alimentare

ANORESSIA

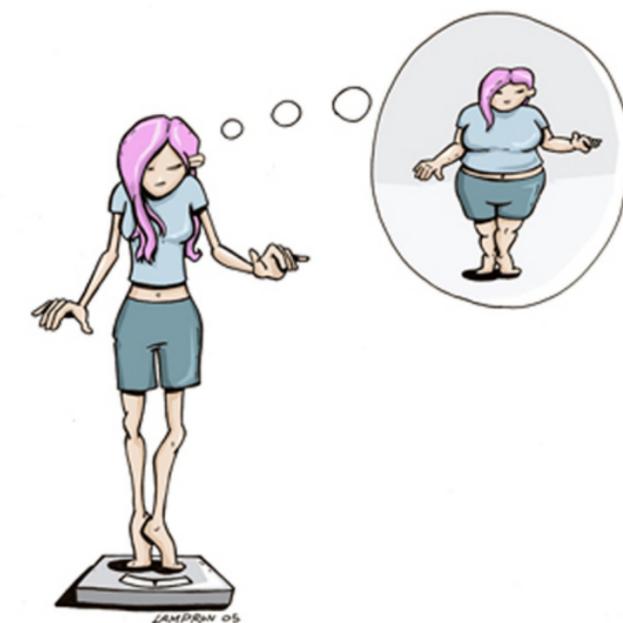
Una persona che soffre di anoressia non riesce a convivere con un corpo che le sembra sempre eccessivamente grasso. Il problema del peso diventa talmente importante da indurla ad attuare restrizioni alimentari o ad abusare di medicinali come lassativi e diuretici mentre persegue un ideale di magrezza irraggiungibile. L'anoressia di solito inizia con una dieta e cela un profondo disagio che la persona tenta di mettere a tacere attraverso un controllo ossessivo delle calorie e del peso. Questa patologia attacca duramente il corpo nelle sue funzioni vitali fino a causare gravissime conseguenze come insufficienza renale, osteoporosi, alterazioni cardiovascolari, perdita dei denti e dei capelli.

BULIMIA

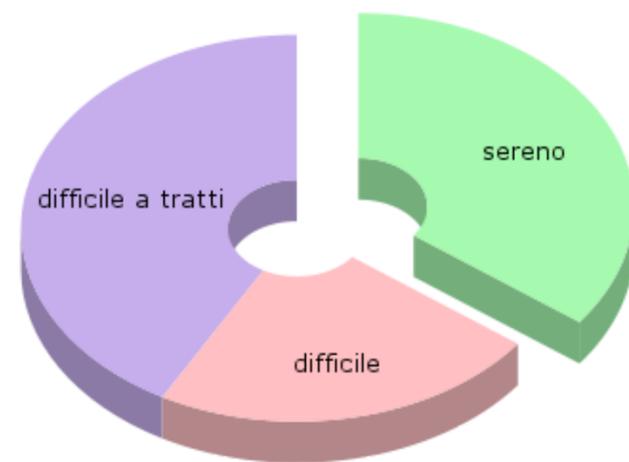
La bulimia si caratterizza per l'assunzione di un'ingente quantità di cibo in un breve lasso di tempo. Dopo questi attacchi di fame incontrollata, insorgono profondi sensi di colpa che fanno sprofondare il soggetto nella depressione e lo inducono a effettuare tentativi di sbarazzarsi degli alimenti ingeriti, solitamente tramite vomito autoindotto o l'uso massiccio di lassativi o diuretici. Si tratta di una vera e propria dipendenza con conseguenze devastanti sulla vita, sulla psiche e sulla salute di chi ne soffre.

BINGE EATING

Chi soffre di disturbo da alimentazione incontrollata consuma grandissime quantità di cibo ma non espelle quanto ingerito.

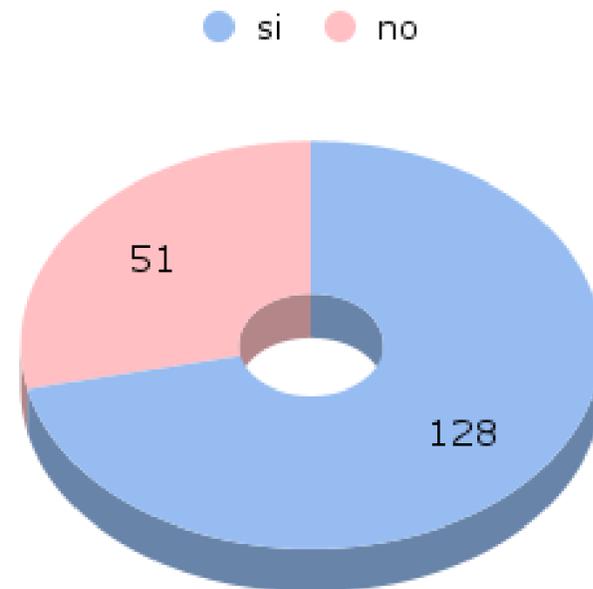


Che rapporto hai con il cibo?



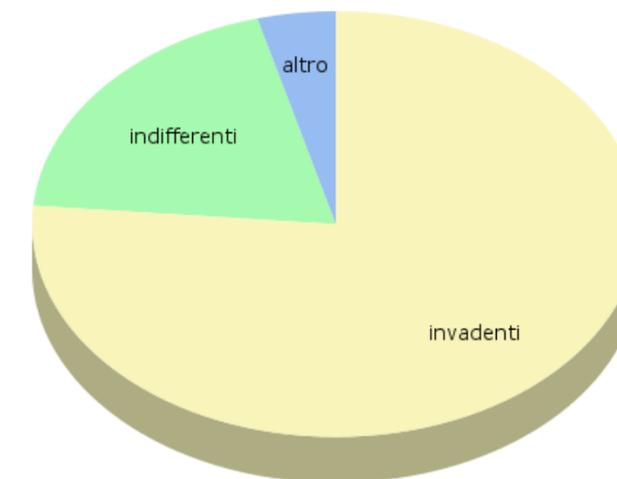
Solo **63** donne sostengono di avere un rapporto sereno con il cibo.

Qualcuno ha mai commentato ciò che mangiavi?



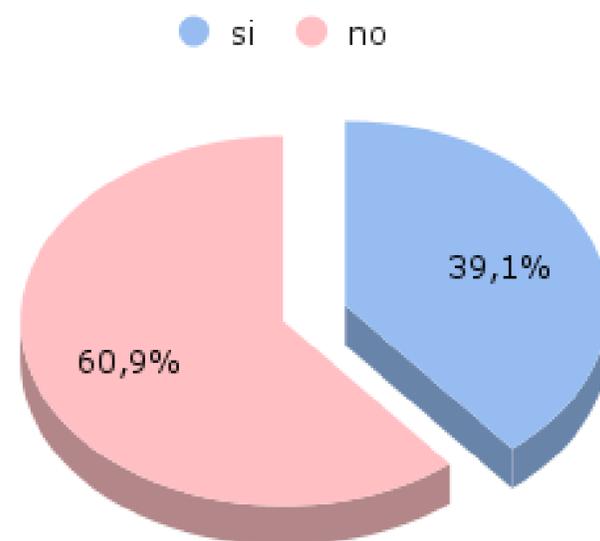
Ben **128** donne hanno attestato di aver ricevuto commenti indesiderati su ciò che mangiavano.

Se si, come consideri questi commenti?



Solo il **15%** del campione ha mostrato indifferenza nei confronti di questi giudizi. La gran parte li considera invadenti, ma tra le risposte date troviamo anche inopportuni e squalificanti.

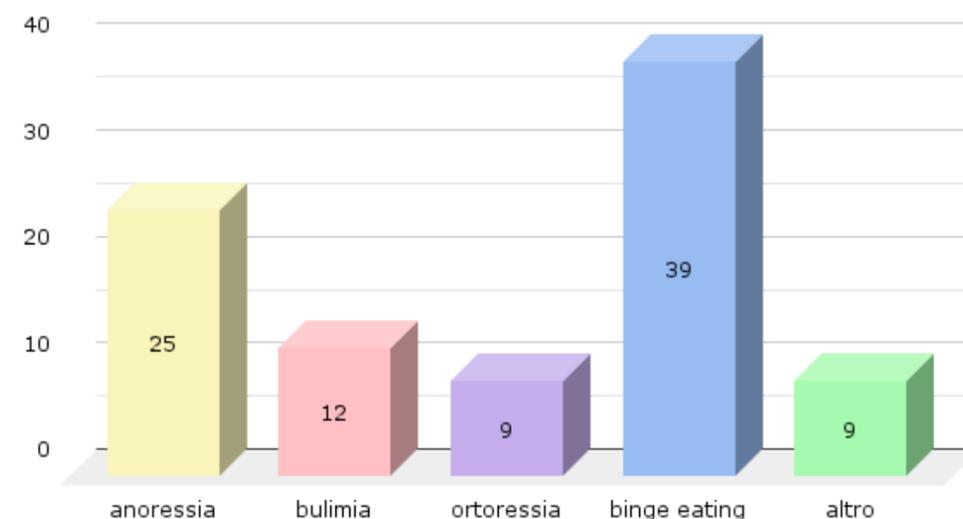
Hai mai sofferto di disturbi alimentari?



Secondo l'Associazione Nazionale per i disturbi alimentari **1 persona su 15** in Italia soffre di disturbi alimentari. Avendo preso in esame un insieme di donne in prevalenza giovani, l'incidenza di queste malattie si è dimostrata più alta: circa **6 persone su 15** hanno affermato di averne sofferto, dunque i **2/5** del campione.



Se si, di quali disturbi alimentari hai sofferto?

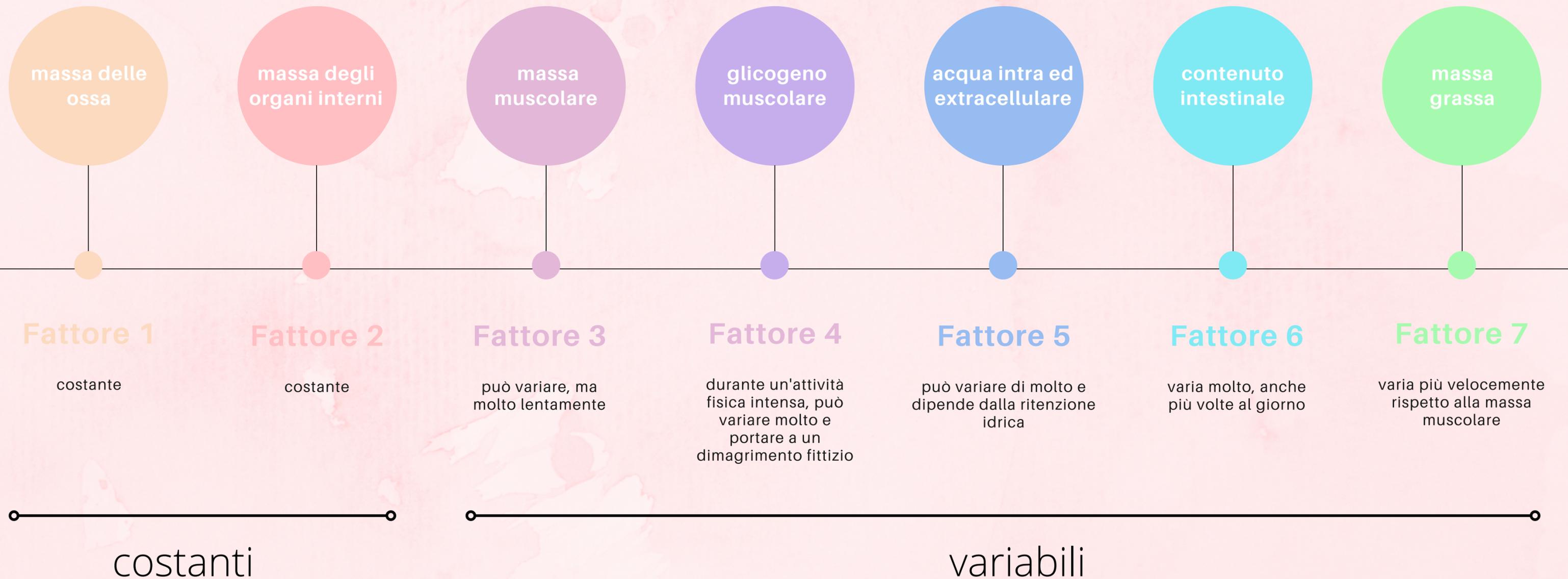


Nonostante secondo i dati nazionali sia l'anoressia il disturbo alimentare più diffuso, seguito da bulimia e binge eating, quest'ultimo disturbo è quello che ha colpito maggiormente le donne intervistate.

LA BILANCIA

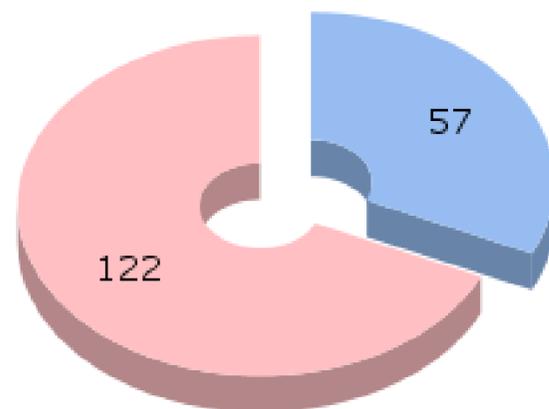
Il peso non è un indicatore affidabile per determinare lo stato di salute di una persona.

Il peso corporeo, infatti, è influenzato da svariati fattori:



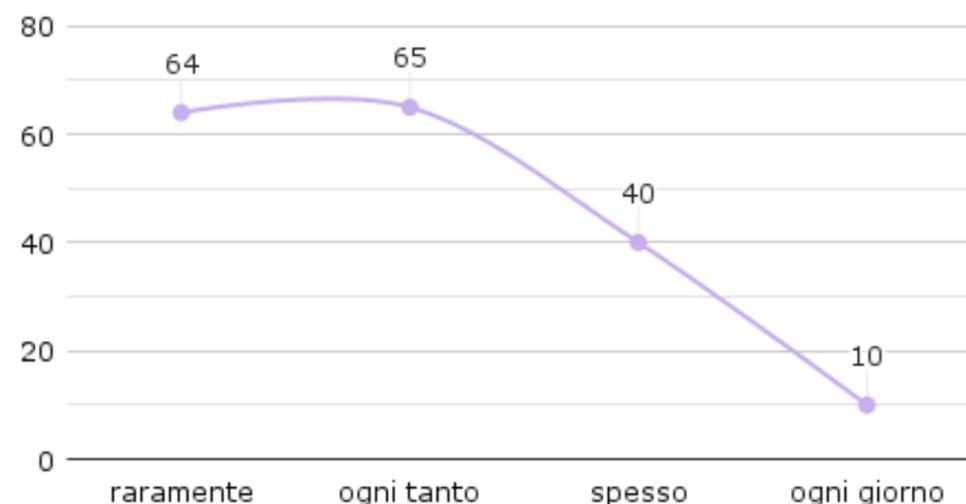
Che rapporto hai con la bilancia?

● sereno ● difficile



Solo il **30%** delle donne ha asserito di avere un rapporto sereno con la bilancia.

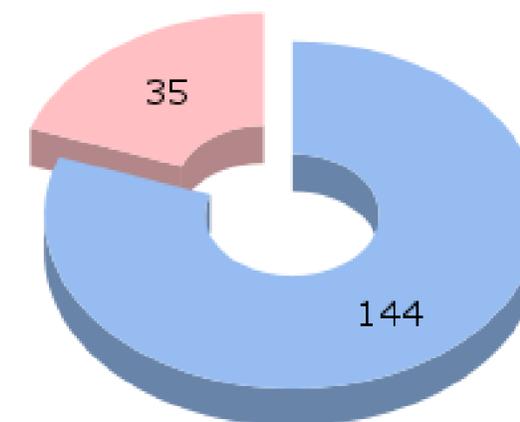
Quanto frequentemente ti pesi?



La preoccupazione per il peso induce la gran parte delle donne a evitare la bilancia e pesarsi occasionalmente, ma è consistente anche il numero di donne che, al contrario, ne fanno un'ossessione: **10** persone hanno detto di pesarsi addirittura ogni giorno, adottando un comportamento tutt'altro che salutare.

Il numero sulla bilancia influenza la tua percezione di te stessa?

● si ● no



Nonostante il peso non sia un indicatore affidabile del nostro stato di salute, l'**80%** delle risposte registrate testimonia che esso sia determinante nella percezione che una donna ha di se stessa e nel valore che si riconosce.

L'OGGETTIVAZIONE DELLA DONNA

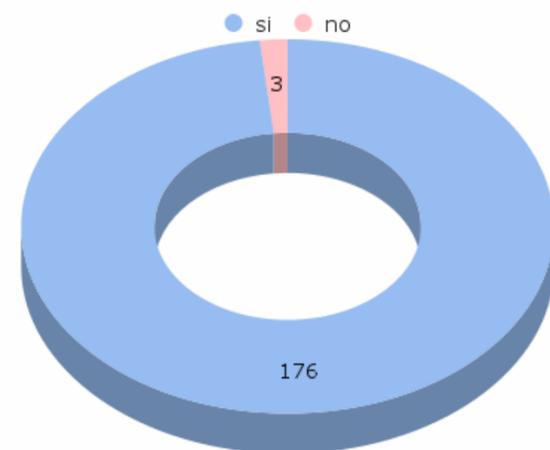
Secondo Martha Nussbaum il concetto di oggettivazione comprende sette dimensioni:

| | | |
|---|------------------------------|--|
| 1 | Strumentalità | l'oggetto è uno strumento per gli scopi altrui |
| 2 | Negazione dell'autonomia | l'oggetto è un'entità priva di autonomia e autodeterminazione |
| 3 | Inerzia | l'oggetto è un'entità priva della capacità di agire e di essere attivo |
| 4 | Fungibilità | l'oggetto è intercambiabile con altri oggetti della stessa categoria; |
| 5 | Violabilità | l'oggetto è un'entità priva di confini che ne tutelino l'integrità |
| 6 | Proprietà | l'oggetto appartiene a qualcuno. |
| 7 | Negazione della soggettività | l'oggetto è un'entità le cui esperienze e i cui sentimenti sono trascurabili |

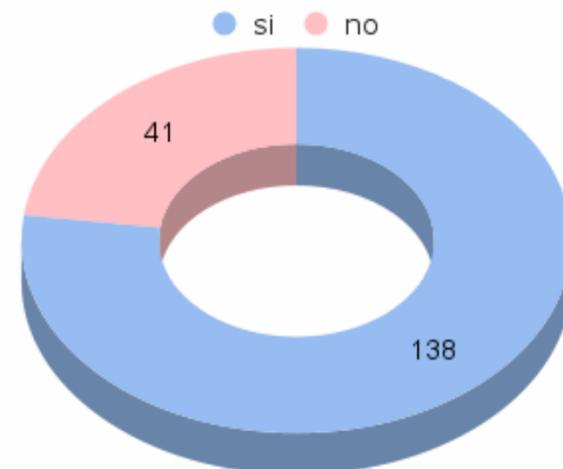
L'oggettivazione della donna è quindi una particolare forma di deumanizzazione: alle donne viene negata una soggettività, sono considerate solo per il loro utilizzo a fini sessuali o per conferire status al maschio.

Gli studi condotti sull'oggettivazione hanno investigato le conseguenze sulla percezione di sé delle donne. L'auto-oggettivazione è la progressiva interiorizzazione dell'oggettivazione come osservazione proveniente dall'esterno: lo sguardo da esterno diventa interno, e questo comporta un'assidua sorveglianza sul corpo. La costante focalizzazione sull'aspetto fisico può contribuire a scatenare, così, l'insorgenza degli stati ansioso-depressivi, disturbi della sfera corporea e alimentare, l'aumento delle emozioni negative e la riduzione della consapevolezza degli stati interni.

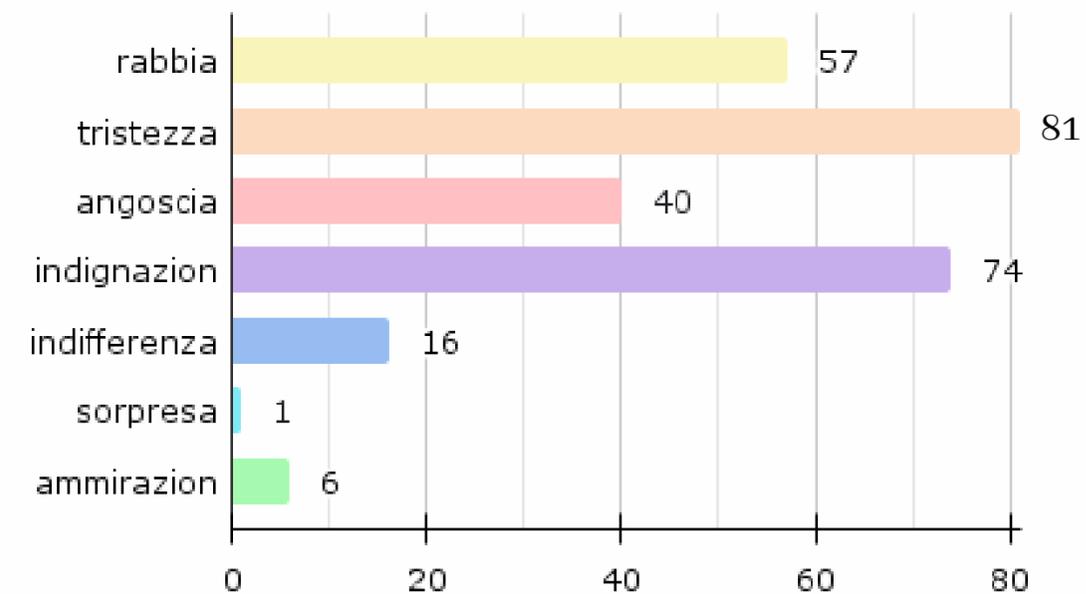
Secondo te la donna viene oggettivata dai canali di comunicazione?



Secondo te ci sono programmi o pubblicità che mettono in atto un'oggettivazione sessuale della donna?



Se si, cosa ti provocano quando li vedi?

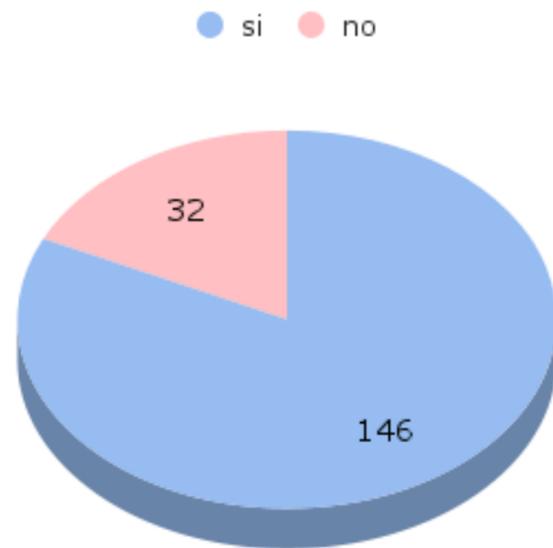


La quasi totalità delle partecipanti ha notificato l'oggettivazione della donna che i canali di comunicazione mettono in atto.

Meno donne, ma comunque in grande maggioranza, ritengono che l'oggettivazione attuata interessi la sfera sessuale.

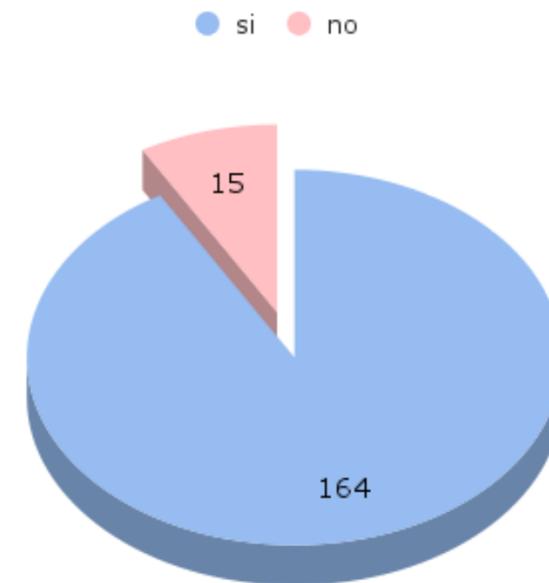
L'oggettivazione fa scaturire diversi sentimenti: principalmente tristezza, indignazione e rabbia, ma alcune donne hanno mostrato anche indifferenza, fino a giungere alla strana ammirazione espressa da 6 persone.

Pensi che i canali di comunicazione (televisione, social media, marketing...) influiscano sulla tua percezione di te stessa?



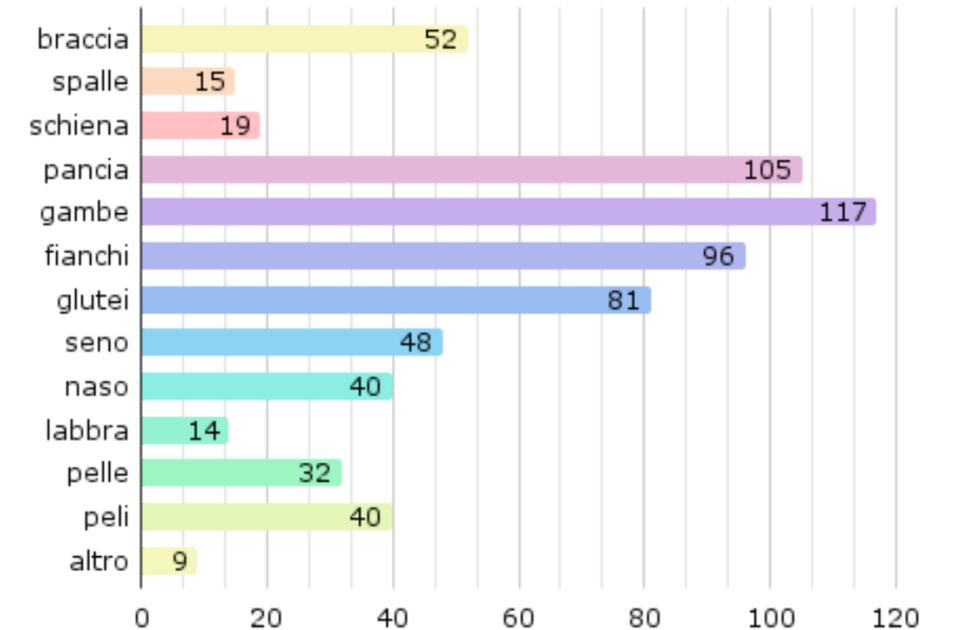
Moltissime donne riconoscono che i canali di comunicazione influiscono sulla loro percezione di se stesse.

C'è qualcosa che pensi non vada bene nel tuo corpo?



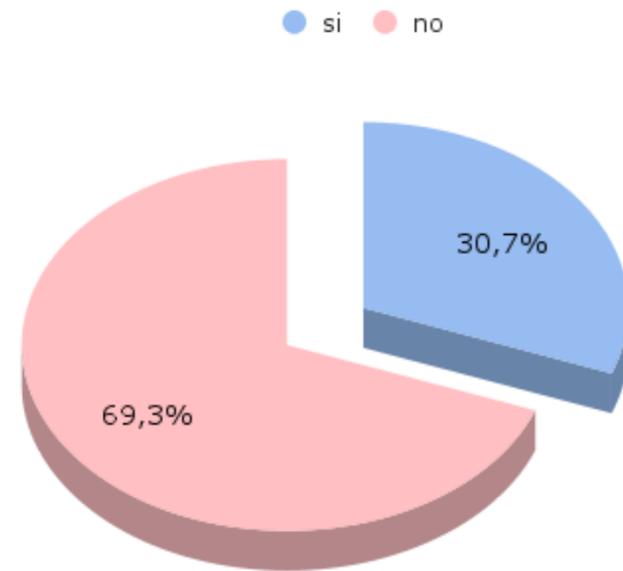
Più del 90% delle intervistate ha manifestato un senso di insoddisfazione per il proprio corpo.

Se sì, cosa?



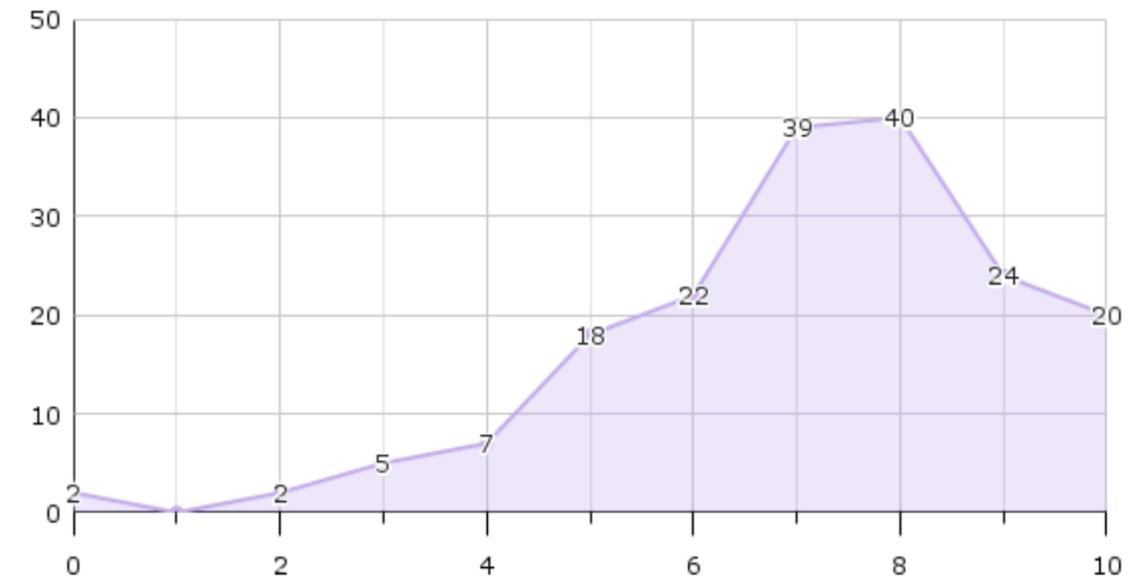
I punti critici che provocano l'insicurezza delle donne chiamate a rispondere, sono stati gambe, pancia, fianchi e glutei, ma hanno raccolto un numero consistente di voti anche braccia, seno, naso e persino i peli.

Pensi che il corpo di una persona la definisca?



Circa il **70%** delle donne crede che il corpo di una persona non la definisca.

Quanto lasci che il tuo aspetto fisico ti definisca?



In contrasto con il risultato precedente, **145** donne hanno dichiarato di lasciare che il loro aspetto le definisca, su una scala da 1 a 10, per un valore compreso tra 6 e 10. Ciò significa che l'**81%** di loro ritiene che il proprio corpo sia la parte più importante nella valutazione della propria persona, a scapito della personalità.

RIFLESSIONI E CONCLUSIONE

Credo che i risultati raggiunti facciano molto riflettere su quanto le problematiche legate al corpo della donna (e non solo) siano diffuse e siano originate dall'influenza della realtà che ci circonda: i giudizi sull'aspetto, i commenti sul cibo, la famiglia, la bilancia, i canoni estetici imposti dalla società e l'oggettivazione attuata dai mass media, pur essendo all'ordine del giorno, influiscono negativamente sulla percezione che una donna ha di sé e sul valore che si attribuisce. L'ambiente in cui viviamo, dunque, svolge un ruolo fondamentale nella costruzione dell'opinione che abbiamo di noi stessi.

Personalmente, la realizzazione di questo lavoro mi ha fatto pensare molto. Diverse situazioni -oltre ad alcuni dei risultati ottenuti- mi hanno stupito. In particolare, mi ha lasciata perplessa il fatto che le grafiche di donne presenti in questa presentazione raffigurino solamente donne magre: su questa piattaforma, infatti, per avere accesso all'utilizzo di immagini rappresentati dei corpi formosi, è necessario pagare un abbonamento. Inoltre, la cosa che più mi ha sorpreso è che molte ragazze, dopo aver compilato il questionario anonimamente, mi hanno contattata per ringraziarmi di aver posto in luce un tema così importante e allo stesso tempo delicato da trattare: questo fa capire che molte persone non si sentono prese in considerazione e sono portate a pensare che i loro problemi non abbiano abbastanza valore; è bastato semplicemente lasciare spazio a una tematica 'meno scolastica' come questa per fare in modo che esse si sentissero ascoltate e meno sole e ciò mi ha reso davvero felice di aver preso questa scelta.

