

Reflexos do Espelho: A Conexão entre Imagem Corporal e Fatores Psicológicos

Hiandra da Silva Pereira ¹
Cicera Cristiane Lourenço da Silva ²
Simone Ferreira de Aquino ³
Marcos Antônio Araújo Bezerra ⁴
Elionaldo Bringel de Lima ⁵

RESUMO

O projeto foi desenvolvido em uma escola estadual de ensino médio, com o objetivo de avaliar a imagem corporal e sintomas de estresse, ansiedade e depressão em meninas matriculadas na escola. As participantes foram convidadas a responderem dois questionários, um sobre a percepção da imagem corporal (Escala de Silhueta) e o outro para avaliar fatores psicológicos (DASS-21). As meninas também foram convidadas a participarem de uma palestra com um psicólogo para falar sobre as variáveis do estudo. Os resultados dos questionários mostram que: 72% das alunas estão insatisfeitas com a sua imagem corporal, 44% se classificam com ansiedade severa, 24% com sinais de depressão e 32% com estresse moderado. Dados como esses, devem ser levados em consideração na criação de métodos de intervenções para adolescentes, afim de identificar precocemente situações de riscos que precisem de acompanhamento profissional especializado.

Palavras-chave: Mulheres, Imagem Corporal, Ansiedade e Depressão.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal tem grande influência sociocultural, bem como se relaciona com diversos fatores, entre eles fatores psicológicos. O projeto “Reflexos do Espelho: A Conexão entre Imagem Corporal e Fatores Psicológicos” foi desenvolvido em uma escola estadual de nível médio, com o objetivo de avaliar a imagem corporal e fatores de estresse, ansiedade e depressão em alunas do 1º, 2º e 3º anos do Ensino Médio da referida escola. Para isso, foram aplicados questionários para avaliar a imagem corporal real e a ideal, além de um questionário que investiga traços de estresse, ansiedade e depressão das

¹Mestre em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco - PE, hiandrap12@gmail.com;

²Especialista em Psicopedagogia Institucional e Clínica do Centro Universitário Inta - CE, prof.cristianelourenco@gmail.com;

³Especialista em Educação Especial da Universidade Estadual do Ceará - CE, simone.aquino@gmail.com;

⁴Mestre em Saúde da criança e do adolescente da Universidade Estadual do Ceará - CE, marcosantonioabezerra@gmail.com;

⁵Mestre em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco - PE, elionaldo.lima@ifro.edu.br



meninas da escola. Eles também organizaram e realizaram uma palestra com um psicólogo para falar sobre a influência da imagem corporal na saúde mental das adolescentes. Essas ações revelaram a realidade das alunas e proporcionaram uma nova forma de elas se enxergarem.

O projeto visa compreender a relação entre a imagem corporal e fatores psicológicos, o que, por sua vez, é crucial para a busca de intervenções que atenuem os impactos negativos sobre a saúde mental dessas educandas.

Justificativa:

A imagem corporal é uma representação da aparência física que o indivíduo formula em sua mente. Ela engloba pensamentos e sentimentos, negativos ou positivos (SKOPINSKI; RESENDE; SCHNEIDER, 2015). Ao longo dos anos, a mídia traz idealizações de corpos perfeitos que, pelo seu formato, tornam o indivíduo mais atraente e visível perante a sociedade (CARDOSO et al., 2020).

A Organização Mundial da Saúde (2021) afirma que 20% dos adolescentes apresentam transtornos mentais, como depressão e ansiedade, sendo muitos desses casos relacionados à autoestima e à imagem corporal.

Muitos desses jovens buscam medidas extremas para se enquadrarem em um “padrão estético”, como dietas radicais, rotinas de exercícios físicos intensos, e a realização de procedimentos estéticos, até mesmo cirúrgicos. Por vezes, acabam se frustrando e desenvolvendo transtornos alimentares, comportamentos agressivos ou de tristeza, isolamento social e, em sua maioria, adotam hábitos que prejudicam sua saúde física e mental (Ferreira et al., 2019).

Esses fatores reforçam a importância de estudos que investiguem a influência da imagem corporal, fatores de estresse, ansiedade e depressão. Especialmente a depressão, que é classificada pela Organização Mundial da Saúde (2018) como um dos transtornos mentais mais incapacitantes do mundo. O projeto “Reflexos do Espelho: A Conexão entre Imagem Corporal e Fatores Psicológicos” parte da urgente necessidade de criar métodos e espaços de acolhimento e intervenções para estudantes meninas de escolas públicas que sofrem pressões psicológicas diretas ou indiretas, estimuladas por fatores socioculturais relacionados ao seu corpo.

O projeto busca provocar, perante autoridades e estudiosos do assunto, intervenções educacionais para que todos possam ter uma educação mais acolhedora e inclusiva, onde o bem-estar mental no local de aprendizagem seja uma prioridade



Objetivo Geral: Avaliar a imagem corporal e sintomas de estresse, ansiedade e depressão em meninas matriculadas em uma escola estadual de nível médio.

Objetivos Específicos:

Descrever os traços de estresse, ansiedade e depressão em alunas do ensino médio;

Detalhar a satisfação ou insatisfação com a imagem corporal de meninas matriculadas no ensino médio.

METODOLOGIA

A presente pesquisa se caracteriza como estudo descritivo quantitativo (Marconi & Lakatos, 2003), com amostra por conveniência. Foram convidados a participar 50 meninas matriculadas em uma escola estadual de nível médio, cursando entre a 1º e a 3º série do ensino médio, com idade entre 15 e 19 anos.

O estudo obedeceu às diretrizes e normas que regulamentam a pesquisa com seres humanos (lei 466/12) e foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisas pelo Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o parecer n.2.789.102. O termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado pelos voluntários maiores de 18 anos e o termo assentimento livre e esclarecido pelos responsáveis dos participantes menores de 18 anos, em uma reunião inaugural com a finalidade de apresentar os objetivos do estudo e os procedimentos a serem adotados.

Procedimentos da coleta dos dados

As avaliações foram realizadas nas dependências da escola, durante o período matutino e vespertino.

Imagem corporal

Para avaliar a percepção da imagem corporal foi utilizado a Escala de silhueta Kakeshita et al (2009), adaptada para adultos e crianças brasileiras. A Escala de silhueta contém 15 imagens, sendo a primeira de um corpo muito magro e a última de um corpo com sobrepeso, em ordem ascendente de acordo com o gênero masculino e feminino (Kakeshita et al. 2009).

Para a aplicação, as participantes foram apresentadas a escala de silhueta, na qual foi-lhe perguntado:

“Qual figura representa o seu corpo atual? E



“Qual figura representa o corpo ideal para você?”

Fatores psicológicos

Foi utilizada a versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), versão em português da DASS-21 proposta em 2014 por Vignola e Tucci.

A escala contém 21 itens, divididos em três fatores (Itens Depressão: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; Ansiedade: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; Estresse: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). A escala de resposta aos itens é do tipo Likert de quatro pontos variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo) (VIGNOLA E TUCCI, 2014).

REFERENCIAL TEÓRICO

O corpo estereotipado começa a ser uma preocupação no final da infância e início da adolescência, especialmente para o público feminino, uma vez que elas sofrem influências das mídias, como Instagram, TikTok, dentre outras (LIRA et al., 2017). Com isso, surge o desejo e a busca constante das adolescentes pelo corpo “ideal”, que muitas vezes se distancia das características do seu corpo real, resultando em uma insatisfação com sua imagem corporal (LIRA et al., 2017; PINHO et al., 2019).

A insatisfação com a imagem corporal pode gerar transtorno dismórfico corporal, distúrbios alimentares, alterações de humor, isolamento social e fatores psicológicos como estresse, ansiedade e depressão (PELEGRINI & PETROSKI, 2010; FELDEN et al., 2015; MARQUES et al., 2016; LIRA et al., 2017).

Essa insatisfação muitas vezes pode ser o início do estresse, especialmente pela baixa autoestima do indivíduo, que, por não se encaixar em um “padrão” estipulado pela mídia ou por seus pares, pode desenvolver sentimentos negativos em relação à sua autoimagem, provocando estresse, que, em alguns casos, pode ser intensificado e agravado por fatores como ansiedade e depressão (GRABE et al., 2008).

Durante a adolescência, o indivíduo passa por grandes transformações, como o estranhamento do próprio corpo, o que provoca sentimentos negativos, entre eles a ansiedade, que é caracterizada por emoções de tensão, medo, angústia e até alterações fisiológicas, como sudorese excessiva, fadiga, dores abdominais e musculares, além de alterações nos batimentos cardíacos e nos níveis da pressão arterial. A ansiedade pode



ocorrer em momentos esporádicos de tensão do cotidiano, mas também pode se manifestar de forma patológica, afetando a rotina do indivíduo (BRITO, 2011).

As diversas fases da adolescência podem influenciar a autoimagem e a saúde mental do indivíduo, sendo a depressão uma delas, tendo o público feminino como grupo de risco. Seus sintomas incluem perda de interesse ou prazer por atividades que antes traziam felicidade, perda ou ganho de peso, insônia, falta de apetite, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa, e tentativas ou planos suicidas (MONTEIRO & LAGE, 2007; MELO et al., 2017).

O cenário da imagem corporal, estresse, ansiedade e depressão em adolescentes, especialmente do gênero feminino, evidencia a necessidade de intervenções precoces que abordem essas temáticas. Este estudo tem como objetivo descrever e quantificar os dados em uma escola estadual de nível médio relacionados a esse cenário, a fim de traçar estratégias de prevenção e correção, como a palestra realizada na escola para as meninas que participaram desta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

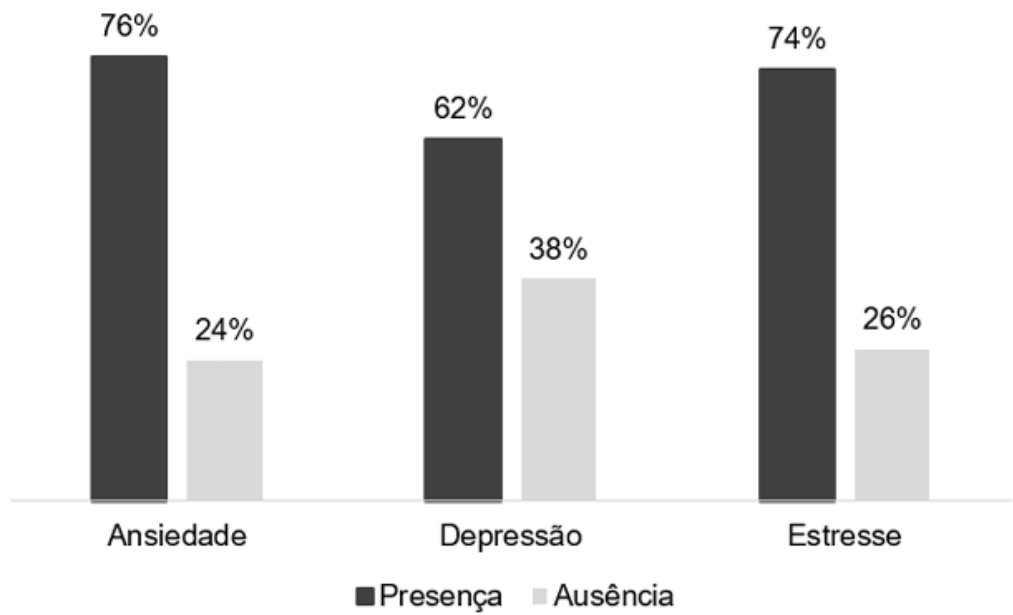
A presente pesquisa teve por objetivo avaliar a imagem corporal e sintomas de estresse, ansiedade e depressão em meninas matriculadas na EEM Jose Correia Lima.

Análise dos dados

As análises dos dados foram realizadas utilizando o software JAMOV, por meio de estatística descritiva, com a distribuição de frequência das variáveis investigadas. Para facilitar a interpretação e visualização dos resultados, foram elaborados tabelas e gráficos, permitindo uma compreensão mais clara e objetiva dos dados.

Figura 1 – Distribuição de frequência da dicotomização da ansiedade, depressão e estresse em adolescentes escolares, Várzea Alegre, CE. 2024.





Fonte: Dados da pesquisa, 2024

A pesquisa realizada evidenciou que, entre as participantes que apresentaram ansiedade, 44% foram classificadas com ansiedade severa. No que se refere à depressão, observou-se que das participantes diagnosticadas com depressão, 24% das adolescentes apresentam depressão severa. Em relação ao estresse, 32% das adolescentes que relataram sintomas foram classificadas com estresse moderado.

O estudo realizado por Nascimento et al. (2024) com 50 estudantes do ensino médio de ambos os gêneros observou uma classificação moderada para ansiedade e leve para depressão. Os resultados diferem do presente estudo pelo fato de a amostra ser composta apenas por meninas e ter um “N” amostral maior.

Em seus estudos de Lopes et al. (2013) corrobora os achados da presente pesquisa, ao avaliar 407 estudantes adolescentes de ambos os gêneros, de 14 a 18 anos, na cidade de Maceió (AL), demonstrando que 52% dos alunos apresentavam um grau de ansiedade de moderado a grave.

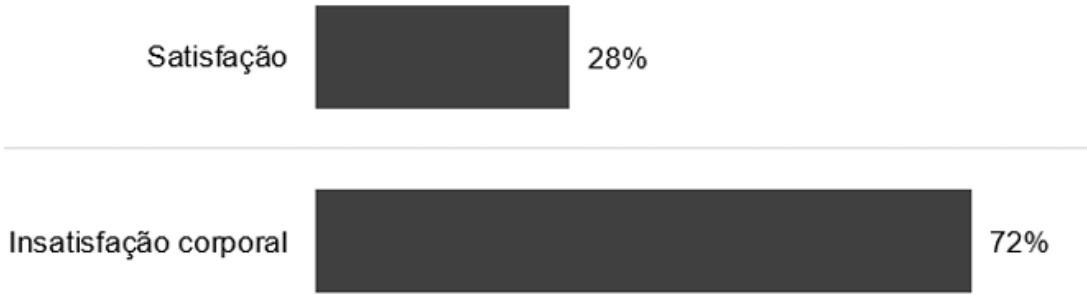
O estudo de Justo e Enumo (2015), realizado em São Paulo com 83 adolescentes escolares, identificou que 49,40% apresentavam transtornos de ansiedade e depressão, enquanto 33,33% apresentaram sintomas negativos de estresse.

As situações de crises de estresse, ansiedade e depressão não são um fator isolado de uma única escola, pois os estudos mostram resultados semelhantes em outras regiões



do país. Os resultados deste estudo contribuem para a literatura existente, alertando para a extrema necessidade de encontrar métodos educativos que reduzam esses índices.

Figura 2 – Distribuição de frequência da dicotomização da percepção de imagem corporal em adolescentes escolares, Várzea Alegre, CE. 2024.



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

A pesquisa revelou que 72% das adolescentes apresentaram insatisfação corporal, enquanto 28% demonstraram satisfação com a própria imagem. Dentre as participantes insatisfeitas, 51,3% relataram insatisfação devido à magreza, enquanto 48,7% indicaram insatisfação relacionada ao excesso de peso.

O estudo de Pinho et al. (2015), realizado com 535 adolescentes de ambos os gêneros, mostrou que 57,1% das meninas estavam insatisfeitas com a sua imagem corporal, e 32,2% estavam insatisfeitas devido ao excesso de peso. Em seus estudos, Berman et al. (2006) observaram que as meninas parecem mais sensíveis em relação à aparência corporal quando comparadas aos meninos.

Integra-se ainda à possibilidade da insatisfação corporal o transtorno dismórfico corporal, que se correlaciona com alguns transtornos mentais. Em seus estudos, Voelker et al. (2015) observaram que, ao longo da vida, 70% dos indivíduos desenvolvem transtorno de ansiedade e 30% desenvolvem transtorno psicológico.

Dados como esses devem ser levados em consideração na criação de métodos de intervenções para adolescentes, a fim de identificar precocemente situações de risco que precisem de acompanhamento profissional especializado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Os resultados da pesquisa mostram que 72% das alunas estão insatisfeitas com a sua imagem corporal, 44% se classificam com ansiedade severa, 24% com sinais de depressão e 32% com estresse moderado.

Nesse sentido, levando em consideração que as meninas adolescentes compõem um grupo mais suscetível às pressões socioculturais acerca da imagem corporal, sendo este um dos fatores desencadeadores que podem levar ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos e trazer riscos à saúde e à qualidade de vida dessas meninas, torna-se relevante o desenvolvimento de ações voltadas para reflexões e esclarecimentos sobre essa temática. Essas ações incluem a palestra organizada pelos pesquisadores do estudo, bem como a orientação aos familiares responsáveis, para que, juntamente com a comunidade escolar, promovam momentos de fala e acolhimento com um profissional da área, a fim de trabalharem os dados em questão e outros assuntos que causem preocupação aos alunos.

REFERÊNCIAS

BEARMAN, Sarah Kate et al. The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 35, p. 217-229, 2006.

BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 27, n. 2, p. 208-14, 2011. CARDOSO, Larissa et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.

COSTA NASCIMENTO, Matheus et al. Atividade física, ansiedade, estresse e depressão de estudantes do ensino médio e superior de instituições públicas pós-pandemia de covid-19 no norte do Brasil. **Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación**, v. 52, 2024.

FELDEN, Érico Pereira Gomes et al. Fatores sociodemográficos e imagem corporal em adolescentes do ensino médio. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 3329-3337, 2015. Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2019). The relationship between body image dissatisfaction and depression: The role of emotional regulation. **Journal of Adolescence**, 71, 22-29.

GRABE, Shelly; WARD, L. Monique; HYDE, Janet Shibley. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. **Psychological Bulletin**, v. 134, n. 3, p. 460, 2008.



JUSTO, Ana Paula; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 35, n. 89, p. 350-370, 2015.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164 171, 2017.

LOPES, Andressa Pereira; REZENDE, Manuel Morgado. Anxiety and the use of psychoactive substances among adolescents. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, p. 49 56, 2013.

MARCONI, M. A., & LAKATOS, E. M. (2003). Fundamentos de metodologia científica. 5ª ed. São Paulo: **Atlas**.

MARQUES, Maria Inês et al. (In) Satisfação com a imagem corporal na adolescência. **Revista Nascer e Crescer**, v. 25, p. 217-221, 2016.

MELO, Anna Karynne; SIEBRA, Adolfo Jesiel; MOREIRA, Virginia. Depressão em adolescentes: revisão da literatura e o lugar da pesquisa fenomenológica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, p. 18-34, 2017.

MONTEIRO, Kátia Cristine Cavalcante; LAGE, Ana Maria Vieira. A depressão na adolescência. **Psicologia em Estudo**, v. 12, p. 257-265, 2007.

Organização Mundial da Saúde (OMS). (2021). Adolescentes: riscos à saúde e soluções. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>. **Acessado em 01 de outubro de 2024.**

PELEGRINI, Andreia; PETROSKI, Edio Luiz. The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Human Movement*, v. 11, n. 1, p. 51-57, 2010. PINHO, Lucinéia de et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em adolescentes de escolas públicas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 229-235, 2019.

SKOPINSKI, Fabiane; RESENDE, Thais de Lima; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, p. 95-105, 2015.

VIGNOLA, Rose C. B. Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil. Disponível em: <http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/48328>. **Acessado em 01 de março de 2024, 2013.**

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, 2014; 155:104-109.



