

# Insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes: uma mini revisão integrativa

Alice Botosso de Amorim<sup>1</sup>; Caroline Ferraz Silva<sup>1</sup>; Gisele Silva Ramos<sup>1</sup>; Isabella de Paiva Mendes<sup>1</sup>; Maria Flávia Abrantes Curado<sup>1</sup>; Cristine Araújo Póvoa<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** O presente estudo tem como objetivo discorrer sobre a insatisfação corporal e sua repercussão na saúde mental dos adolescentes. Trata-se de uma mini revisão integrativa da literatura, um método de pesquisa que permite a síntese de múltiplos estudos e permite a conclusão a respeito de um determinado tema, em que a coleta de dados foi feita a partir da busca bibliográfica de artigos, nas seguintes bases de dados: Medline e Scielo. Os critérios de inclusão do estudo foram, artigos publicados entre 2019 e 2023, em português e inglês, originais, gratuitos e que respondiam à pergunta norteadora, com os descritores em Ciência em Saúde (DeCS) “adolescentes”, “insatisfação corporal” e “saúde mental”. Foram excluídos artigos que não abordaram insatisfação corporal e saúde mental e estudos de série de casos. Esses estudos demonstraram uma relação significativa entre insatisfação corporal e saúde mental em adolescentes. A insatisfação com a imagem corporal pode levar a transtornos depressivos, ansiedade, solidão, insônia e impactar negativamente a socialização. As meninas foram mais afetadas do que os meninos. Essa relação é bidirecional. Adolescentes que já têm problemas de saúde mental são mais propensos a desenvolver insatisfação com a imagem corporal, pois buscam atingir padrões de beleza inatingíveis. Surpreendentemente, nem sempre o excesso de peso é o principal desencadeador da insatisfação corporal, já que até adolescentes com IMC baixo ou mediano podem sentir-se insatisfeitos com seus corpos. Além disso, os fatores de gênero desempenham um papel importante, com as adolescentes do sexo feminino tendo uma tendência maior. Esses resultados destacam a importância de desenvolver estratégias de prevenção e tratamento para adolescentes, visando promover uma relação mais saudável e positiva com seus corpos e melhorar sua saúde mental. A escola pode ser um ambiente valioso para promover discussões sobre saúde mental e imagem corporal, abordando essas questões de maneira multidisciplinar.

**Pala-  
vras-  
chave:**  
Adoles-  
centes.  
Insatisfa-  
ção cor-  
poral.  
Saúde  
mental.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por grandes mudanças físicas, psicológicas e sociais. Nessa fase, as transformações biológicas acontecem de forma rápida e heterogênea, acompanhadas das alterações psicossociais, em que o indivíduo adquire outras percepções de si e do meio em que está inserido. Nesse sentido, essas modificações refletem na formação da personalidade e da identidade do jovem, que passa por um crescimento físico e emocional, além das descobertas acerca do próprio corpo e da sexualidade, o que está intrinsecamente relacionado a autopercepção da imagem corporal e das pressões sociais do meio (Wroblevski et al, 2020).

Desse modo, é importante entender que a imagem corporal está relacionada com a percepção individual que cada um tem de sua forma física, podendo ser condizente com seu peso e aparência ou não, já que isso está ligado aos ideais de beleza que são culturalmente estabelecidos e impostos pela sociedade. A insatisfação corporal advém da percepção errônea ou distorcida da própria imagem, podendo estar relacionada aos padrões estéticos e as questões psicológicas envolvidas (Moehlecke et al, 2018).

Dessa forma, os adolescentes são mais suscetíveis a terem esse tipo de distorção, uma vez que é nesse período que estão entendendo o próprio corpo e passando pelo amadurecimento emocional e, por isso, são mais instáveis e propensos a desenvolverem a insatisfação corporal pelas diversas comparações e pressões expostas a todo instante, seja pelas mídias ou pelo próprio círculo social que convivem (Soares Filho et al, 2021). Por tratar-se de uma fase muito importante do desenvolvimento, prevenir, diagnosticar e tratar essas condições devem ser consideradas uma prioridade no sistema de saúde.

Portanto, o objetivo dessa mini revisão integrativa é relacionar o acometimento de transtornos psicológicos com a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes, sendo uma relação bidirecional entre esses fatores.

## METODOLOGIA

Essa mini revisão integrativa de literatura buscou responder à questão norteadora: Como a insatisfação corporal impacta na saúde mental dos adolescentes? Os artigos foram buscados na base de dados da Medline e Scielo utilizando os descritores: adolescentes, insatisfação corporal e saúde mental, combinados entre si por operadores booleanos (AND). Foram encontrados 70 artigos, sendo 67 da Medline e 3 da Scielo, em setembro de 2023. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados entre 2019 e 2023, em português, e em inglês, originais, gratuitos. Dos 70 artigos, foram escolhidos 8 baseando-se na leitura do título e do resumo. Posteriormente, foram excluídos 3 artigos que não abordaram insatisfação corporal e saúde mental, estudos de casos e de série de casos. Restando, assim, 05 artigos que foram incluídos nesta mini revisão.

## RESULTADOS

O presente estudo, consiste em uma mini revisão integrativa, em que será exposto uma análise dos resultados encontrados nos cinco artigos escolhidos para esta revisão. No Quadro 1 está exposto um panorama geral dos cinco artigos. Neste sentido, é pertinente dizer que, majoritariamente, os artigos apontaram que a insatisfação corporal se relaciona diretamente com a saúde mental.

De acordo com Soares Filho et al. (2021), que avaliou o efeito da insatisfação com a imagem corporal sobre os sintomas do transtorno depressivo em adolescentes, em relação à presença de sintomas de transtorno depressivo, a maior prevalência foi verificada entre os adolescentes insatisfeitos por excesso de peso (17,20%), seguidos pelos insatisfeitos por magreza (12,35%).

No estudo de Carapeto et al. (2020), o qual analisou 214 adolescentes entre 12 e 16 anos que frequentavam quatro escolas diferentes no Sul de Portugal, foi constatado que, para os níveis baixos e medianos de IMCz, o efeito da insatisfação corporal sobre os sintomas depressivos foi positivamente significativo.

Estes dados ressaltam as divergências entre esses dois estudos, pois enquanto o de Soares Filho et al. (2021), constatou que a maior prevalência de transtorno depressivo foi entre adolescentes com excesso de peso, o de Carapeto et al. (2020), trouxe dados um pouco diferentes, em que para os níveis altos de IMCz o efeito da insatisfação corporal sobre os sintomas depressivos não foi significativo.

Conforme Moehlecke et al. (2018), que avaliou 71.740 adolescentes entre 12 e 17 anos, matriculados em escolas públicas e privadas de 273 municípios brasileiros, o teste positivo para Transtorno Mental Comum (TMC) foi relacionado à percepção errônea da imagem corporal e à insatisfação com o peso corporal. A insatisfação com o peso corporal foi 10% mais comum em adolescentes com TMC; além disso, esses alunos são mais propensos a subestimar (59%) e superestimar (27%) sua imagem corporal autopercebida. Além disso, é pertinente destacar que, através do estudo desenvolvido por Al-Musharaf et al. (2022) foi possível perceber um índice de massa corporal mais elevado, maior stress, ansiedade e depressão foram associados a uma maior insatisfação corporal, demonstrando, desse modo, uma relação direta e bidirecional entre insatisfação corporal e saúde mental.

Ademais, o estudo de Wroblevski et al. (2020), revelou que a insatisfação corporal tem associação direta e estatisticamente significativa sobre a saúde mental dos adolescentes. Para a amostra total, observou-se que estudantes com insatisfação com sua imagem corporal possuem maior propensão a se sentir solitário (15,5%), ter insônia (8,1%) e ter poucos amigos próximos (6,1%) quando comparados ao grupo de controle, ou seja, aqueles que não se mostraram insatisfeitos com seus corpos.

**Quadro 1:** Artigos incluídos na análise da mini revisão integrativa de literatura, separados por autor/ano, desenho do estudo, objetivo, principais resultados e conclusões.

<b>AUTOR/ANO</b>	<b>DESE- NHO DE ESTUDO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>PRINCIPAIS RESULTADOS</b>	<b>CONCLUSÕES</b>
Soares Filho et al. (2021)	Estudo transversal	Avaliar o efeito da insatisfação com a imagem corporal sobre os sintomas do transtorno depressivo em adolescentes	Maior prevalência de transtorno depressivo em adolescentes insatisfeitos por excesso de peso (17,20%), seguidos dos insatisfeitos por magreza (12,35%)	BID está associado com transtorno depressivo. Meninas são mais afetadas pela insatisfação com excesso de peso e meninos com a magreza
Moehlecke (2018)	Estudo transversal	Avaliar a concordância e os fatores de risco para subestimação e superestimação entre o estado nutricional e a autoimagem entre adolescentes	Aproximadamente 66% associaram corretamente seu índice de massa com o peso autopercebido. A insatisfação com o peso foi maior entre meninas, adolescentes mais velhos e os fisicamente inativos. Entre os homens prevaleceu a superestimação do peso.	Estudantes com distorção de autoimagem corporal e os insatisfeitos com o peso foram mais propensos a apresentar transtornos mentais comuns.
Wroblevski <i>et al.</i> (2020).	Estudo transversal	Avaliar o impacto da insatisfação sobre variáveis associadas à saúde mental dos estudantes brasileiros matriculados no 9º ano	A insatisfação com o próprio corpo tem impacto sobre a saúde mental dos adolescentes, apresentando efeito positivo na probabilidade de o estudante reportar sentimento frequente de solidão, relatar insônia por motivo de preocupação e ter dificuldade de socialização. Esse impacto foi crescente conforme o grau de insatisfação com a imagem corporal, sendo as meninas mais afetadas do que os meninos.	Importância da elaboração de estratégias visando reduzir a insatisfação corporal entre os adolescentes contribuindo para o aumento do bem-estar desse público frente as diferenças corporais existentes.
Carapeto et al. (2020).	Estudo transversal	Examinar o quanto a insatisfação corporal e o IMCz estão relacionados aos sintomas depressivos de adolescentes, bem como ao gênero e à idade.	A insatisfação corporal, especialmente sua interação com o IMCz, juntamente com a interação entre idade e gênero, foi encontrada como preditora dos sintomas depressivos dos adolescentes. Além disso, essas variáveis relacionadas ao corpo pareciam ter um efeito sobre os sintomas depressivos que vai além do efeito da interação entre gênero e idade.	O estudo contribui para a compreensão da influência da insatisfação corporal no surgimento e na manutenção dos sintomas depressivos na primeira metade da adolescência, especialmente em relação ao papel moderador do status de peso e a idade nas diferenças de gênero nos sintomas depressivos dos adolescentes. Isso sugere a necessidade de mais pesquisas e tem o potencial de inspirar melhorias nas intervenções de prevenção e tratamento direcionadas à depressão de adolescentes.
Al-Musharaf et al. (2022)	Estudo transversal	Avaliar os fatores associados à insatisfação corporal entre os adolescentes libaneses e avaliar o efeito mediador da autoestima entre a depressão/ansiedade/ stress e insatisfação corporal.	Maior IMC, sentir-se pressionado pela mídia/TV a perder peso, maior depressão, praticar exercícios para perder peso e seguir uma dieta para perder peso foram significativamente associados a mais insatisfação corporal.	O IMC e a depressão estavam ambos altamente correlacionados com a insatisfação corporal juntamente com a influência da mídia, a autoestima, o stress juntamente com as práticas de controle de peso, incluindo dietas, exercício e pesagens diárias.

## DISCUSSÃO

Segundo os resultados destacados, a insatisfação corporal pode afetar diretamente a saúde mental. Esse fator é apresentado no estudo de Al-Musharaf et al. (2022), onde é citado que os adolescentes podem ter percepções negativas da sua imagem corporal, pois querem atingir padrões de beleza inatingíveis, isto pode levar a esforços infrutíferos para mudar o seu corpo, o que resulta em frustração e depressão. Além disso, de acordo com os estudos analisados por Chen et al. (2015), as ligações entre a insatisfação corporal e a depressão são apoiadas por estudos neurobiológicos em que os níveis baixos de serotonina no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal estão incorporados nas perturbações do humor e na regulação do peso, e áreas cerebrais envolvidas na regulação hedônica podem desempenhar um papel na insatisfação corporal e na depressão.

De forma geral, a literatura concorda com os resultados encontrados nesses artigos. Um exemplo seria o estudo realizado por Duchesne et al. (2016) que reforça os pontos analisados, já que mostrou que os adolescentes que apresentam insatisfação corporal sofrem com impactos significativos na saúde mental. Portanto, sugere-se que a escola, sendo um local de constante debate sobre a saúde, pode promover discussões sobre o tema durante as aulas, utilizando uma abordagem multidisciplinar e levando em consideração os motivos que levam os adolescentes ao envolvimento em pensamentos e comportamentos suicidas. Ademais, por ser um espaço que lida cotidianamente com a população adolescente, a escola pode ser uma grande aliada no desenvolvimento de programas de prevenção e tratamento, tanto da insatisfação com a imagem corporal quanto dos pensamentos e comportamentos suicidas.

Nesse sentido, é possível analisar os efeitos negativos para a saúde mental dos adolescentes. Segundo o estudo de Wroblevski et al. (2020) a insatisfação corporal maximiza o sentimento de solidão, afeta a qualidade do sono pela insônia e a socialização por ter poucos amigos, sendo que as meninas apresentam maior impacto nos aspectos analisados se comparados aos meninos. Em concordância com essa observação, estudos realizados por Rentz-Fernandes et al. (2017) e Langoni et al. (2020) também atestam essa relação.

Além disso, as divergências entre o estudo de Carapeto et al. (2020) e o de Soares Filho et al. (2021) podem ser entendidas a partir do estudo de Carapeto et al. (2020), onde é apresentado uma possível explicação para o fato dos adolescentes com IMCZ elevado, que participaram do estudo, não terem sua saúde mental tão afetada pelo IMCZ quanto os com IMCz baixo e mediano. Esse resultado se baseia no questionamento de que outros fatores, tais como a vitimização por colegas, a redução da atividade física, o comportamento sedentário ou a dieta inadequada, além da insatisfação corporal, podem ter influência.

Porém, é importante destacar que isso não anula o fato de que adolescentes com IMCz alto estavam significativamente mais insatisfeitos com seus corpos do que os adolescentes com IMCz baixo e

os adolescentes com IMCz médio, a diferença é que estes com IMCz alto não sofriam efeitos significativos em relação aos sintomas depressivos (CARAPETO et al., 2020).

Ademais, estudos de Moehlecke et al. (2018) relatam que 3 em cada 10 alunos brasileiros mostraram uma percepção errônea de sua imagem corporal, associada ao sexo, idade e ao teste positivo para TMC (transtornos mentais comuns). Observou-se também que 45% dos adolescentes relataram insatisfação com seus pesos corporais, sendo essa mais frequente em meninas, adolescentes mais velhos, os classificados abaixo ou acima do peso, fisicamente inativos (o estudo mostrou que a prática de atividades físicas eleva a autoestima) e com o teste positivo para TMC. Com isso, mostrou-se que, a percepção errônea e a insatisfação com o peso corporal são associadas ao teste positivo de transtornos mentais comum, porém ainda não se sabe quais são os níveis aceitáveis da insatisfação para não se desenvolver os transtornos.

## CONCLUSÃO

Por fim, é pertinente dizer que, através desta mini revisão integrativa, pode-se perceber a relação direta entre saúde mental e insatisfação corporal. Em suma, quando se observa adolescentes que apresentam desgosto com o próprio corpo, é percebido também efeitos maléficos na saúde mental dos mesmos, como ansiedade e depressão. Além disso, por meio dos estudos analisados, jovens que apresentam alguma afecção psicológica tendem a desenvolver também um estado de descontentamento com o corpo. Dessa forma, é possível notar que além de uma relação direta, há também uma relação bidirecional, entre saúde mental e insatisfação corporal.

Ademais, foi possível concluir que nem sempre o excesso de peso é o principal fator desencadeante de insatisfação corporal, tendo em vista que em diversos estudos os participantes com IMC baixo ou mediano ainda assim se apresentavam insatisfeitos com o corpo. Também é importante destacar que os sexos são fatores relevantes quando se trata de desagrado corporal, tendo em vista que adolescentes do sexo feminino tem uma maior tendencia a se sentirem insatisfeitas com o corpo e, portanto, desenvolverem transtornos mentais e alimentares.

Em conclusão, nota-se a necessidade do desenvolvimento de estratégias de prevenção entre adolescentes, a fim de reduzir os efeitos danosos e gerar uma relação de maior aceitação com o corpo e, conseqüentemente, melhorar a saúde mental destes juvenis.

## REFERÊNCIAS

AL-MUSHARAF, S. et al. Factors of body dissatisfaction among lebanese adolescents: the indirect effect of self-esteem between mental health and body dissatisfaction. **BMC pediatrics**, v. 22, n. 1, p. 1-11, 2022.

CARAPETO, M. J.; DOMINGOS, R.; VEIGA, G. Is the effect of body dissatisfaction on depressive symptoms dependent on weight Status? A study with early-to-middle adolescents. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 10, n. 4, p. 1020-1034, 2020.

CHEN, G. et al. The association between body dissatisfaction and depression: an examination of the moderating effects of gender, age, and weight status in a sample of Chinese adolescents. **Journal of Psychologists and Counsellors in Schools**, v. 25, n. 2, p. 245-260, 2015.

DUCHESNE, A. et al. Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator?. **Journal of health psychology**, v. 22, n. 12, p. 1563-1569, 2017.

LANGONI, P. O. de O. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes escolares. **Diaphora**, v. 1, n. 1, p. 23-30, 2012.

MOEHLECKE, M. et al. Self-perceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. **Jornal de pediatria**, v. 96, p. 76-83, 2020.

RENTZ-FERNANDES, A. R. et al. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. **Revista de salud pública**, v. 19, p. 66-72, 2017.

SOARES FILHO, L. C. et al. Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 54, 2020.

WROBLEVSKI, B. et al. Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 3227-3238, 2022.