

## Em busca do corpo perfeito

### Repercussões dos padrões culturais de beleza e na saúde mental das adolescentes

Júlia Hitoie Nagaya Takase<sup>1</sup>, Lavínia De Araujo Milani<sup>2</sup>, Priscila de Oliveira Santos<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola GAPPE– Campo Grande - MS

aluna.juliahitoetakase@escolagappe.com.br, aluna.laviniamilani@escolagappe.com.br,  
prof.priscilasantos@escolagappe.com.br

Área/Subárea: Ciências Humanas

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Padrões inalcançáveis. Mídia. Adolescência.

#### Introdução

O padrão de beleza é um conjunto de normas estéticas que moldam o corpo de um indivíduo de maneira que seja considerado ideal para a sociedade, o que engloba fatores culturais em determinado espaço e tempo histórico.

É importante destacar que os padrões culturais de beleza nem sempre refletem a diversidade e a realidade das pessoas, podendo levar a uma busca incessante por corpos inatingíveis e padrões inalcançáveis, o que pode gerar insatisfação corporal e problemas de saúde mental. Durante a adolescência, é comum que os jovens sintam uma maior pressão para se encaixarem nos padrões de beleza divulgados pela mídia, pois nessa fase eles se tornam mais críticos e passam por várias mudanças tanto emocionais quanto físicas. Essas transformações físicas são naturais nesse período da vida e levam os adolescentes a se ajustarem às constantes mudanças que seus corpos estão passando, tanto interna quanto externamente. Essa luta para deixar para trás o corpo infantil e abraçar um corpo mais adulto, com a influência de diferentes hormônios e novas preocupações, como menstruação, espinhas, desenvolvimento dos seios nas meninas e crescimento de pelos no corpo, torna difícil entender o que é considerado um corpo "perfeito" e que é visto como "errado".

Compreender esses padrões culturais de beleza e seu impacto na saúde mental dos adolescentes é essencial para promover uma vida saudável e feliz durante essa fase importante do desenvolvimento. É importante investigar como esses padrões são percebidos e internalizados pelos jovens e identificar os fatores que criaram para essa busca pela perfeição física.

#### Metodologia

A metodologia de pesquisa baseia-se no recolhimento de relatos, o que lhe confere caráter qualitativo. Nesse sentido, foi elaborado um questionário para com quatro perguntas abertas relacionadas à percepção da imagem corporal, a autoestima e a saúde mental das adolescentes em relação aos padrões de beleza. Com essa abordagem, buscamos captar os sentimentos, pensamentos e percepções dos jovens de forma aprofundada. As questões foram disponibilizadas via google forms para adolescentes de 13 a 16 anos. Anteriormente, foram procuradas as coordenações de duas escolas particulares de Campo Grande, sendo uma de Ensino Fundamental e outra de Ensino Médio, para apoio à divulgação da pesquisa. Dada a divulgação da pesquisa, foi enviado aos pais um termo de autorização para participação das adolescentes por meio de relatos no Google Forms. A partir dos relatos expostos na pesquisa, foi possível obter resultados relacionados à insegurança em relação à autoimagem e baixa autoestima.

As análises foram fundamentadas por meio de pesquisa bibliográfica em artigos da base de dados Scielo e Capes. Todos os registros e análises estão disponíveis no diário de bordo e permitiram a abordagem com profissional da área de Psicologia para discussão dos resultados e análises.

Foi realizada entrevista com uma psicóloga especialista em terapia cognitiva comportamental, que auxiliou na reflexão e discussão sobre a importância da auto aceitação e auto confiança na adolescência.



**Figura 1.** Fonte: Pinterest

### Resultados e Análise

Este projeto de pesquisa busca produzir evidências sólidas a respeito das consequências dos padrões culturais de beleza na saúde mental das adolescentes. Espera-se com a leitura, que os adolescentes reflitam sobre os “padrões de beleza” e percebam que a incessante busca pelo corpo perfeito pode afetar negativamente o estado emocional e psíquico.

A partir da entrevista com a psicóloga, percebeu-se que as adolescentes ainda estão na fase de formação da identidade, além disso, estão passando por uma mudança no corpo. É uma fase em que há muita comparação e inseguranças. De acordo com as palavras da psicóloga, os padrões de beleza vem mudando com o tempo e, hoje em dia, com a ajuda da própria mídia, marcas de cosméticos e de vestuário, ainda que em sua minoria, vem mostrando diferentes biotipos e padrões de beleza, ajudando aos poucos, cada indivíduo e sociedade a se aceitar, se gostar e se respeitar, sem precisar de comparação e ou adequação.

Utilizando o questionário, pode-se identificar que as adolescentes de 13 e 14 anos se sentem mais inseguras do que as de 15 e 16, pois estas ainda estão se conhecendo e aprendendo sobre si mesmas, formando assim a sua identidade.

### Considerações Finais

A busca pelo corpo perfeito tem gerado impactos significativos na saúde mental dos adolescentes, que muitas vezes enfrentam pressões e expectativas irreais em relação à

sua aparência física. Compreender as repercussões dos padrões culturais de beleza na saúde mental desses jovens é de suma importância para propor reflexões que promovam uma imagem corporal mais positiva e saudável.

O padrão de beleza não influencia no respeito às diferenças, pois cada cultura tem sua própria definição do que é belo, estabelecendo associações entre determinadas partes do corpo a atributos positivos ou negativos.

Conhecer seu corpo, sua genética, valorizar o que mais gosta em si, ter cuidado com a alimentação e saúde, e a aceitar a sua própria imagem pode trazer auto estima, melhor socialização, autoconfiança e emoções equilibradas, reforçando assim, a importância de falarmos sobre o padrão de beleza.

Para concluir, ao comparar as respostas do nosso questionário com adolescentes de 13 a 16 anos, foi possível notar que estas se sentem inseguras com a aparência física, porém não deixam de compreender o peso do padrão de beleza e lutam para ter sua auto aceitação.

### Agradecimentos

Nós agradecemos aos nossos pais que nos incentivaram na realização desta pesquisa e aos orientadores que desempenharam tal função com dedicação e nos ajudaram durante todo esse tempo.

### Referências

BALDISSERA, Olívia. Como os padrões de beleza afetam a sociedade. Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/padroes-beleza>. Acesso em 13/06/2023.

LOPES, Gabriela de Souza; BITENCOURTT, Poliane Babilon; FREITAS, Rafaela de Deus e PAGUNG, Larissa Bessert. O ideal de beleza e os prejuízos causados à saúde mental. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/04/o-ideal-de-beleza-e-os-prejuizos-causados-a-saude-mental.pdf>. Acesso em 22/05/2023

### TITLE IN ENGLISH

**Abstract:** *In search of the perfect body: Repercussions of cultural standards of beauty and the mental health of adolescents.*

**Keywords:** *Unreachable standards. Media. Adolescence.*