

ARTETERAPIA NA IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Fernanda B. Pêcego¹; Manuela Ança²; Maria Madalena R. Pescador³; Maria Moura⁴; Hamilton Carriço⁵; Joana A. Roman (Orientadora) ⁶.

Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina - UNISUL

Bacharelado em Naturologia e Medicina | Campus Pedra Branca e Tubarão | joana.roman@ulife.com.br



Introdução

Na adolescência, com as mudanças físicas da puberdade e pressões sociais, a autoimagem se torna mais vulnerável, podendo levar a distúrbios como insatisfação corporal e baixa autoestima. A arteterapia oferece uma abordagem eficaz para ajudar os adolescentes a se reconectarem com seus corpos de maneira saudável, utilizando expressões artísticas como pintura e dança. Essa prática promove o autoconhecimento, fortalece a autoestima e contribui para uma imagem corporal mais positiva.

Objetivos

Realizar uma revisão de estudos práticos que utilizam a arteterapia, com foco predominante em adolescentes, mas também abrangendo mulheres, para analisar sua eficácia como ferramenta promotora de saúde mental e emocional. Essa abordagem visa evidenciar como a arteterapia contribui para a melhoria da qualidade de vida, reduzindo os impactos de transtornos relacionados à insatisfação corporal e promovendo o bem-estar integral.

Metodologia

Foi realizada uma revisão de literatura integrativa sobre a relação entre arteterapia e imagem corporal, com buscas em bases científicas como Cochrane, PubMed, Lilacs, Medline, Scielo e Web of Science. Foram usados descritores como "arteterapia", "imagem corporal e adolescentes". Foram incluídos estudos qualitativos e quantitativos em português e inglês, e excluídos trabalhos que não tratavam a arte como recurso terapêutico ou focavam apenas em aspectos educacionais ou artísticos.

Resultados

Nesta revisão, foram analisados sete estudos que exploraram a influência da arteterapia na imagem corporal, abrangendo práticas artísticas como dança, escultura, pintura, fotografia e teatro. Esses estudos se concentraram, em sua maioria, em adolescentes (71%), com o restante abordando mulheres adultas. Os resultados obtidos a partir da aplicação de diferentes técnicas artísticas destacam o potencial da arteterapia para promover mudanças positivas na autoimagem e no bem-estar emocional.

Conclusões

A arteterapia, ao integrar aspectos simbólicos e expressivos, mostrou-se eficaz na promoção de uma imagem corporal saudável e na redução de conflitos emocionais associados à percepção do corpo. Sua aplicação na adolescência, fase marcada por vulnerabilidades, tem se mostrado especialmente promissora, evidenciando melhorias significativas na autoestima e no bem-estar geral.

Bibliografia

FARRE, L.; MARTÍNEZ, J.; GUZMÁN, R. Promoção da saúde do adolescente baseada na arte/educação e centrada na comunidade. *Revista de Educação e Saúde Pública*, v. 25, n. 6, p. 345-360, 2017.

ALMEIDA, F.; SILVA, G.; SOUZA, M. Aspectos transformadores da construção em arteterapia com adolescentes. *Psicologia e Saúde*, v. 19, n. 1, p. 75-88, 2001.

GARCÍA, M.; BALE, R.; FONSECA, J. The effect of mindfulness-based art therapy on the body image of women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized controlled trial. *Body Image*, v. 45, n. 1, p. 215-228, 2024.