

ARTETERAPIA NA IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Fernanda B. Pêcego¹; Manoela Alves²; Maria Madalena R. Pescador³; Maria Moura⁴; Hamilton Carriço⁵; Joana A. Roman (Orientadora)⁶.

RESUMO

A imagem corporal, compreendida como uma construção que integra aspectos fisiológicos, libidinais e sociais, é fundamental para a formação da identidade individual. Paul Schilder definiu esse conceito em seu livro "A Imagem do Corpo", destacando sua ligação com o histórico perceptivo e emocional de cada indivíduo. Durante a adolescência, período marcado por mudanças físicas e psicológicas significativas, a vulnerabilidade a influências externas, como padrões estéticos impostos pela mídia, torna-se evidente. Este trabalho revisou estudos que relacionam arteterapia e imagem corporal, buscando compreender como essa prática auxilia na promoção de bem-estar subjetivo, autoestima e percepção positiva do corpo. Utilizando bases de dados científicas, os artigos analisados apontaram que a arteterapia contribui para reduzir distorções da imagem corporal e reforçar o senso de individualidade por meio da expressão simbólica. Conclui-se que a arteterapia é uma ferramenta valiosa, especialmente na adolescência, destacando-se pela possibilidade de ressignificar a autoimagem de maneira criativa e acolhedora.

PALAVRAS-CHAVE: Arteterapia, Imagem corporal, Corporeidade, Adolescência e Adolescentes.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é formada pela interação de três aspectos fundamentais: fisiológico, libidinal e social, de acordo com os estudos de Paul Schilder. O fisiológico está relacionado aos estímulos externos e ao mundo inanimado, refletindo as sensações corpóreas e os processos mentais que estruturam a percepção física. O libidinal, por sua vez, conecta-se aos desejos, emoções e figurações internas, compondo o mundo animado, repleto de amor, vida e movimento. Já o social refere-se às interações e experiências vivenciadas nas relações com os outros, compondo a percepção do corpo em relação ao coletivo. Esses aspectos se integram para formar uma imagem corporal única, que carrega memória, história e pulsões específicas de cada indivíduo.

Durante a adolescência, esse processo se intensifica devido às mudanças morfológicas e fisiológicas que acompanham a puberdade. A transição do corpo infantil para o adulto desafia o adolescente a reconstruir sua percepção corporal, muitas vezes em um cenário repleto de cobranças sociais e midiáticas. Nesse

período, a autoimagem ocupa um lugar central, sendo influenciada não apenas por fatores internos, mas também pelas interações sociais, pelas comparações com o outro e pelos padrões estéticos impostos pela sociedade e reforçados pelas redes sociais. A insatisfação com a imagem corporal, derivada do distanciamento entre a identidade corporal real e idealizada, é amplificada por práticas como a comparação de aparência e a busca por aprovação digital.

A pressão para atender aos padrões estéticos da sociedade pode levar ao distanciamento das pulsões internas, comprometendo a conexão com as sensações corporais genuínas. Quando isso ocorre, há maior risco de surgirem patologias relacionadas à insatisfação corporal, como transtornos alimentares, ansiedade e baixa autoestima. Essa desconexão é especialmente prevalente entre adolescentes, que estão em uma fase de intensa reorganização identitária e vulnerabilidade emocional.

Nesse contexto, a arteterapia emerge como uma ferramenta poderosa para resgatar a conexão entre o indivíduo e seu corpo. Por meio de práticas expressivas como pintura, escultura, dança e fotografia, a arteterapia permite que o sujeito externalize seus conflitos internos, simbolize emoções e reconstrua sua autoimagem de maneira saudável. Conforme Sara Paín, a arteterapia é uma abordagem que utiliza a expressão artística como um canal para acessar o inconsciente, promover o autoconhecimento e facilitar a reorganização interna.

Além disso, a arteterapia oferece um espaço seguro e criativo para que os adolescentes lidem com as transformações do corpo e ressignifiquem sua relação com ele. A expressão artística atua como um mediador simbólico, permitindo que conteúdos internos sejam trabalhados de maneira simbólica e sensível. Essa prática não apenas melhora o bem-estar emocional, mas também fortalece a autoestima e promove uma imagem corporal mais integrada e positiva.

Diante da importância da imagem corporal para o desenvolvimento da identidade, especialmente durante a adolescência, o presente estudo revisa a literatura sobre a aplicação da arteterapia nesse contexto. O objetivo é compreender como as práticas arteterapêuticas podem contribuir para a promoção de uma autoimagem mais saudável, fortalecendo o bem-estar subjetivo e a relação do adolescente com seu corpo.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura integrativa, abrangendo estudos que investigassem a relação entre arteterapia e imagem corporal. As buscas foram feitas em bases científicas como Cochrane, PubMed, Lilacs, Medline, Scielo e Web of Science, utilizando descritores como "arteterapia", "corporeidade" e "imagem corporal". Incluíram-se artigos em português e inglês que apresentassem abordagens qualitativas ou quantitativas sobre o tema. Excluíram-se trabalhos que não tratavam a arte como recurso terapêutico, além de textos focados apenas em fins educacionais ou artísticos.

Os estudos selecionados foram analisados quanto a métodos, populações abordadas e resultados. As práticas artísticas variaram de desenho e pintura a escultura e fotografia, permitindo a inclusão de múltiplas perspectivas terapêuticas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

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.

Abaixo, apresentamos o quadro com informações sintetizadas sobre os principais estudos revisados:

TÍTULO	ANO	OBJETIVOS	MÉTODO	RESULTADOS	PRÁTICAS	PAÍS	PROFISSÃO DOS PROFISSIONAIS
Evaluating the Framed Portrait Experience as an Intervention	2020	Promover bem-estar em sobreviventes de câncer	Sessões de fotografia e narração de histórias	Melhora na autoeficácia e autoestima	Fotografia	Estados Unidos	Arteterapeutas e fotógrafos especializados
Assessment of Two School-Based Programs to Prevent Eating Disorders	2014	Prevenir transtornos alimentares	Programas de teatro e literacia midiática	Redução na internalização de ideais estéticos; alguns participantes não apresentaram mudanças significativas	Teatro	Estados Unidos	Educadores e psicólogos escolares
A Creative Arts Therapy and Nutrition Education Approach for Women	2023	Melhorar a qualidade de vida de mulheres pós-menopausa	Terapia artística integrativa	Aumento da autoestima e percepção corporal	Pintura, escultura	Austrália	Arteterapeutas e nutricionistas
Short-term Intensive Group Therapy	2022	Tratar transtornos alimentares em adolescentes	Terapia de grupo com arteterapia	Maior abertura emocional; alguns casos não mostraram melhora significativa nos sintomas alimentares	Psicodrama, pintura	Reino Unido	Psicoterapeutas e arteterapeutas
Promoção da Saúde do Adolescente Baseada na Arte/Educação	2017	Promover saúde em adolescentes vulneráveis	Programas comunitários de arte	Ampliação da percepção sobre saúde; resultados variaram conforme o engajamento dos participantes	Grafite, dança	Brasil	Educadores sociais e arte-educadores
The Effect of Mindfulness-	2024	Melhorar imagem	Terapia online com	Melhora sustentada	Pintura, colagem	Canadá	Terapeutas ocupacionais e

Based Art Therapy		corporal em mulheres com SOP	arteterapia e mindfulness	da percepção corporal			instrutores de mindfulness
Aspectos Transformadores da Construção em Arteterapia com Adolescentes	2001	Analizar os efeitos de construções arteterapêuticas em adolescentes	Estudo descritivo com enfoque qualitativo, utilizando técnicas de construção tridimensional	Melhora na expressão emocional, liderança e redução da timidez	Construção tridimensional com materiais como madeira, tecido e sucata	Brasil	Arteterapeutas e educadores artísticos

Fonte: elaborado pelos autores, Fernanda B. Pêcego¹, Maria Madalena R. Pescador² e Maria Moura³, 2024.

A análise do quadro evidencia que as práticas artísticas usadas na arteterapia são variadas, abrangendo tanto expressões individuais, como fotografia e colagem, quanto abordagens coletivas, como teatro e psicodrama. Os estudos demonstraram que a arteterapia tem impacto positivo em diferentes públicos e contextos, sendo especialmente eficaz na promoção da autoaceitação, redução de ansiedade e aumento da autoestima.

Adolescentes com transtornos alimentares, por exemplo, beneficiaram-se de técnicas como psicodramas e psicodesenhos, que estimularam a discussão aberta sobre crenças corporais. Já intervenções como o teatro vivo e a fotografia narrativa destacaram-se por promover a desconstrução de padrões estéticos internalizados, ajudando os jovens a construírem uma autoimagem mais saudável e menos influenciada por imposições sociais.

No caso de mulheres adultas, a arteterapia combinada com mindfulness demonstrou melhorias sustentáveis na percepção da imagem corporal, mostrando-se uma prática complementar eficaz para intervenções psicossociais. Apesar dos avanços observados, os estudos apontam limitações relacionadas ao curto período das intervenções e à necessidade de maior padronização metodológica.

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.

No entanto, a revisão também destacou a escassez de estudos voltados exclusivamente para adolescentes, sugerindo a necessidade de novas pesquisas que explorem de maneira mais profunda os impactos da arteterapia nessa faixa etária. Compreender melhor as contribuições dessa prática podem expandir seu uso como ferramenta terapêutica em contextos clínicos e educacionais, promovendo o fortalecimento da identidade e da autoaceitação.

REFERÊNCIAS

- SAYA, M.; ACQUATI, C. Evaluating the framed portrait experience as an intervention to enhance self-efficacy and self-esteem in a sample of adolescent and young adult cancer survivors: result of a pilot study. *Journal of Adolescent Health*, v. 67, n. 4, p. 523-530, 2020.
- DELGADO, E.; GARCÍA, C.; FERNÁNDEZ, A. Assessment of two school-based programs to prevent universal eating disorders: media literacy and theatre-based methodology in Spanish adolescent boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, v. 47, n. 9, p. 940-950, 2014.
- BAFGHI, Z. A.; KESHAVARZ, S.; KHORRAMI, N. A creative arts therapy and nutrition education approach for postmenopausal women. *Journal of Health Psychology*, v. 28, n. 3, p. 123-135, 2023.
- KACZMAREK-FOJTAR, P.; WROBLEWSKI, R.; NOWAK, M. Short-term intensive group therapy in the clinical treatment of adolescents with the diagnosis of anorexia and bulimia nervosa at "Neuromed" Neuropsychiatry Centre in Wrocław. *Eating Disorders Journal*, v. 30, n. 2, p. 117-129, 2022.
- 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.
- AMPARO, Deise Matos do; MAGALHÃES, Ana Cláudia Reis de; CHATELARD, Daniela Scheinkman. O corpo: identificações e imagem. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, Fortaleza, v. 13, n. 3-4, dez. 2013.
- CIORNAL, Selma. *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Paco Editorial, 2013.
- ELIAS, Liana Rosa; SOUZA, Amanda Santos de; BRANCO, Paulo Coelho Castelo. O conceito de imagem corporal como produto de relações sócio-verbais: cultura, self e corpo. *REBAC*, v. 19, n. 2, p. 168-172, 2023.
- GONÇALVES, C. O. Influências da atividade física na imagem corporal: uma pesquisa bibliográfica. Campinas, SP: [s.n.], 2009. Orientadoras: Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares; Ângela Nogueira Neves Betanho Campana. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- LOPES, Luis Manoel. Guattari e a produção de subjetividade. *Araripe – Revista de Filosofia*, v. 3, n. 2, p. 170-193, 7 jun. 2023.
- OLIVIER, Giovanina Gomes de Freitas. Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. Campinas, SP, 1995.

PAÍN, Sara. Os fundamentos da arteterapia. 1. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

RITA, F. S.; JÚNIOR, R. V.; MILLER, J. Imagem corporal na perspectiva de Paul Schilder. efdeportes.com: Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, Nº 68, 2004.

ROMÃO, Francisco Ferreira. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. Interface: Comunicação, Saúde, Educação, v. 12, n. 26, p. 471-483, jul./set. 2009.

TAVARES, M. C. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. 1. ed. São Paulo: Editora Manoel Saúde, 2003.

QUIROGA, Fernando Lionel; VITALLE, Maria Sylvia de Souza. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 23, n. 3, p. 863-878, 2013.

REIS, Alice Casanova dos. Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do psicólogo. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 34, n. 1, p. 142-157, jan./mar. 2014.

KOCH, S. C.; KUNZ, T.; LYKOU, S.; CRUZ, R. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: a meta-analysis update. The Arts in Psychotherapy, v. 41, n. 1, p. 46-64, 2014.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: revisão integrativa. Psicologia (Univ. Brasília, Online), v. 36, p. e36510, 2020.

FOMENTO

Universidade do Sul de Santa Catarina.