



© UNICEF / Gabriele Ippolito

Conversa sem filtro: autoestima e confiança com o corpo na adolescência

Resumo Executivo

Dezembro, 2023

unicef 
para cada criança



A pesquisa “Conversa Sem Filtro: autoestima e confiança com o corpo na adolescência” resultou de um questionário online respondido por 1.004 adolescentes que participaram do Topity, um chatbot (inteligência artificial) que propõe intervenções para que adolescentes e jovens ampliem seu repertório para fortalecer a autoestima e estabelecer uma relação mais saudável e positiva com o próprio corpo.

Realizado pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), no período de janeiro a maio de 2022, o estudo revelou que adolescentes no Brasil tendem a sofrer com graves problemas de autoestima negativa e baixa aceitação do próprio corpo. Por exemplo, ao serem solicitados que apontassem 5 palavras, sentimentos e percepções que lhes vêm à mente quando se trata do seu próprio corpo, as mais citadas foram: feio, tristeza, gordo, vergonha e decepção. Os resultados são preocupantes uma vez que a autoestima está diretamente ligada à resiliência, capacidade de apreciar as próprias qualidades e as dos outros, além de interferir nos relacionamentos interpessoais e no desempenho acadêmico, bem-estar e saúde mental.

Perfil

A grande maioria das pessoas que aceitaram participar da pesquisa são meninas (85%), o que pode demonstrar que esse público é o mais afetado pelas pressões sociais em busca de um padrão ideal e inatingível de corpo ideal, tema trabalhado pelo Topity. Foram convidadas pessoas entre 13 e 18 anos, sendo que a maioria das respondentes estavam na faixa entre 16 e 18 anos (55%). A maior parte (49%) das pessoas que responderam sobre seu perfil racial são negras (soma de pretas e pardas), estudantes (75%) de escolas públicas (74%) e de todas as unidades da federação.

Metodologia

A pesquisa se fundamentou em métodos mistos. Foi disponibilizado um convite na [página](#) do projeto Topity, do UNICEF, para preenchimento de um questionário virtual com perguntas abertas e fechadas, respondidas voluntariamente após aceite do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Brasília (UnB) em janeiro de 2022. Observa-se que a metodologia da pesquisa contribui com dados importantes para se pensar esse fenômeno,



entretanto, esbarra em alguns limites, como o da representatividade, uma vez apenas adolescentes com acesso à internet tiveram acesso à oferta para responder o questionário. Vale ponderar como limitação metodológica que não foram identificadas pessoas indígenas como parte da amostra.

Resultados

A principal reação à afirmação “estou satisfeito/a com quem eu sou” foi “não concordo, nem discordo (36%)”, seguido de “discordo ou discordo totalmente (34%)”, totalizando 70% que não indica satisfação consigo mesmo. Pessoas negras tendem a concordar menos (25%) com essa afirmação sobre estar satisfeito com quem é do que pessoas brancas (28%). Pensar frequentemente em suas qualidades também não parece ser um hábito entre adolescentes: 43% discorda desta afirmação e 23% não concorda nem discorda. Meninos (36%) costumam pensar mais em suas próprias qualidades do que meninas (25%). Há certa ambiguidade nas respostas, ao considerar que a afirmação “tenho orgulho de mim” teve mais concordância (39%) do que discordância (33%).

Segundo as pessoas entrevistadas, seus familiares e amigos tendem a apontar mais defeitos (35% às vezes e 34% dirariamente) do que qualidades (40% às vezes e 46% raramente ou nunca). Um total de 60% demonstra insatisfação com o próprio corpo, sendo que neste quesito as meninas estão 10 pontos percentuais acima dos meninos (63% versus 53%) e as pessoas negras 23 pontos percentuais acima das pessoas brancas (versus 14%). Quase 90% das pessoas entrevistadas afirmam comparar seu corpo com o de outras pessoas, incluindo com o de amigas e amigos, influencers e artistas.

Por mais contraditório que pareça, a Internet, mesmo espaço que oprime ao fomentar a exibição de corpos com intervenções estéticas e gráficas, é também o lugar ao que as e os adolescentes mais recorrem quando estão em busca de auxílio para lidar com questões de autoestima e confiança com o corpo. Com relação à rede de apoio, as respostas revelam que é precária e limitada, o que muitas vezes contribui para uma autoestima negativa e baixa confiança com o corpo. Quando foi perguntado sobre com quem podem contar, as e os respondentes citaram majoritariamente a própria Internet (34,1%), seguido de amigos e amigas (33,2%). A família aparece em 14,1% das respostas enquanto a escola em apenas 1,1%.



Além disso, quando foi solicitado que escrevessem sobre o que pode ser melhorado em termos de apoio, ressalta-se a importância do diálogo, especialmente na família e na escola. A família foi muitas vezes apontada como uma instância de pouco acolhimento e muitas críticas e a escola foi considerada ausente visto que a temática é pouco discutida neste ambiente.

Vale ressaltar que a questão racial tem um impacto na autoestima e confiança corporal de adolescentes, uma vez que pessoas pardas e pretas relatam ter menos aceitação do próprio corpo e menos apoio. A questão do gênero ficou bastante explícita: as meninas relatam ter autoestima mais baixa, serem mais criticadas, terem mais inseguranças com o corpo e contar muito menos com rede de apoio do que os meninos.

Problemas com autoestima e confiança com o corpo trazem uma série de consequências para a juventude. O sofrimento pessoal pode se desdobrar em dificuldades nos relacionamentos, na escola e na família, desencadear outras questões de saúde mental, incluindo autolesão e até suicídio. É imprescindível tomar medidas que contribuam para ampliar a rede de apoio e os recursos disponíveis para que adolescentes e jovens saiam da sombra desse sofrimento e possam se desenvolver de forma digna e segura.

Finalmente, é preciso reforçar a importância de construir políticas públicas e informar adultos de referência na vida de adolescentes para pavimentar o caminho apontado pelas pessoas entrevistadas nesta pesquisa: diálogo com a família e a escola. As e os adolescentes afirmaram que sentem falta do diálogo familiar e de orientação na escola para lidar com questões de saúde mental. No que concerne ao papel do Estado, as escolas precisam reforçar o acolhimento e o debate sobre autoestima e confiança com o corpo, acolhendo esse grupo que se mostra extremamente vulnerável a problemas de saúde mental.

Além disso, também reforça-se o papel das chamadas *big techs*, grandes empresas de tecnologia que dominam o mercado das plataformas digitais mais usadas por adolescentes e jovens. Considerando que tais plataformas funcionam também como fonte de informação e apoio para adolescentes e jovens, é fundamental criar espaços seguros de interação e aprendizagem sobre como fortalecer a sua autoestima e confiança corporal. O papel da mídia é, portanto, ambíguo, na medida em que ela tanto pode oprimir como ajudar. Logo, todo esforço para trazer esse debate de saúde mental para esses espaços é valioso.