

INFLUÊNCIA DA PRESSÃO SOCIOCULTURAL NA AUTOESTIMA DE MULHERES OBESAS: REVISÃO DE LITERATURA

INFLUENCE OF SOCIOCULTURAL PRESSURE ON THE SELF-ESTEEM OF
OBESE WOMEN: A LITERATURE REVIEW

ALICE SANTOS REIS¹

ANTONIO FABIO ANDRADE DOS SANTOS JUNIOR²

ERICA MILENA BARBOSA VIEIRA DE JESUS³

NEIDE BARRETO NASCIMENTO⁴

RAMIRO GOMES PINTO JUNIOR⁵

VICTOR DE BARROS SERRANO⁶

RESUMO

Introdução: A obesidade é um problema de saúde pública global que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Ela não apenas aumenta o risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doenças cardíacas e hipertensão, mas também pode ter um impacto significativo na autoestima e bem estar psicológico, especialmente em mulheres. Mulheres obesas muitas vezes enfrentam estigmas sociais e pressões culturais relacionadas à aparência e ao peso corporal, o que pode levar a uma baixa autoestima e problemas de imagem corporal. A sociedade frequentemente promove padrões de beleza inatingíveis, que valorizam a magreza e a aparência física, deixando as mulheres obesas vulneráveis à discriminação e ao preconceito. **Objetivo:** Descrever através da literatura como os padrões estéticos e representações midiáticas influenciam a autoestima de mulheres obesas, e explorar como esses fatores afetam a percepção da própria imagem

¹ Graduação em Enfermagem do Centro Universitário UniFTC - alice.reis1@ftc.edu.br

² Graduação em Enfermagem do Centro Universitário UniFTC - fabio.junior1@ftc.edu.br

³ Graduação em Enfermagem do Centro Universitário UniFTC - ericamilena1400@icloud.com

⁴ Graduação em Enfermagem do Centro Universitário UniFTC - nbarreto65@yahoo.com.br

⁵ Graduação em Enfermagem do Centro Universitário UniFTC - ramirojunior005@gmail.com

⁶ Professor Centro Universitário UniFTC - barros.neves@unifc.edu.br

corporal, a auto aceitação e o bem-estar psicológico. **Metodologia:** Foi realizada uma consulta manual com revisão integrativa de literatura com caráter qualitativo, com busca em bases de dados eletrônicos – Scielo, Pubmed, onde foram incluídos artigos nacionais publicados nos últimos 10 anos. **Resultados:** Com a coleta de dados foram encontrados diversos problemas relacionados à impactos na saúde mental, pressão relacionada aos padrões de beleza irreais e a discriminação social que a população feminina com obesidade enfrenta. **Conclusão:** É fundamental que profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas trabalhem em conjunto desenvolvendo programas de conscientização e intervenção que abordem as questões complexas relacionadas à alimentação, imagem corporal e saúde mental da população.

Palavras-chave: Saúde mental; Autoimagem; Padrão; Obesidade; Mulheres.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a global public health problem that affects millions of people worldwide. Not only does it increase the risk of developing several chronic diseases, such as type 2 diabetes, heart disease and hypertension, but it can also have a significant impact on self-esteem and psychological well-being, especially in women. Obese women often face social stigma and cultural pressures related to their appearance and body weight, which can lead to low self-esteem and body image problems. Society often promotes unattainable standards of beauty that value thinness and physical appearance, leaving obese women vulnerable to discrimination and prejudice. **Aim:** To describe through the literature how aesthetic standards and media representations influence the self-esteem of obese women, and to explore how these factors affect the perception of one's own body image, self-acceptance and psychological well-being. **Methodology:** A manual consultation was carried out with a qualitative integrative literature review, using electronic databases - Scielo, Pubmed, which included national articles published in the last 10 years. **Results:** With the collection of data, several problems were found related to impacts on mental health, pressure related to unrealistic beauty standards and the social discrimination faced by the female population with obesity. **Conclusion:** It is essential that health professionals, educators and policy

makers work together to develop awareness and intervention programs that address the complex issues related to diet, body image and mental health of the population.

Keywords: Mental health; Self-image; Pattern; Obesity; Women.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal causado por um desequilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto energético. É uma condição complexa que resulta da interação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais, como ansiedade, depressão, ambiente familiar ou até mesmo condições financeiras (Oliveira, 2019).

Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade (ABESO, 2019). No Brasil, de acordo com o Sistema de Vigilância de Fatores de Riscos e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2020), essa doença aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% da população em 2019.

A obesidade é uma condição complexa que envolve não apenas aspectos físicos, mas também psicológicos. Estudos como o de De Matos *et al.* (2020), destacam a importância de considerar os aspectos psicológicos relacionados à obesidade, especialmente no que diz respeito à autoestima e imagem corporal das mulheres afetadas por essa condição. Através de um relato de caso, os autores evidenciam como a obesidade pode desencadear uma série de desafios emocionais e psicológicos para as mulheres, afetando sua percepção de si mesmas e sua qualidade de vida.

A mídia desempenha um papel significativo na perpetuação de padrões de beleza inatingíveis, especialmente para as mulheres obesas. Barbosa e Silva (2016), enfatizam o impacto da mídia como um instrumento modelador de corpos, ressaltando como a exposição constante a imagens idealizadas de corpos magros e perfeitos pode contribuir para uma baixa autoestima e insatisfação corporal em mulheres com excesso de peso.

Resultados da pesquisa de Palmeira *et al.* (2019), reforçam a necessidade de abordagens integradas no tratamento da obesidade, que considerem não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos psicossociais da condição.

Estratégias que visam reduzir o estigma da obesidade e promover uma cultura de aceitação e inclusão são essenciais para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres e garantir que elas tenham acesso a cuidados de saúde adequados e apoio emocional necessário para enfrentar os desafios associados à obesidade.

Além disso, o estigma associado à obesidade pode ter sérias repercussões psicossociais para as mulheres afetadas. Silva e Oliveira (2020) destacam em sua revisão integrativa da literatura o impacto das consequências psicossociais do estigma do peso no tratamento da obesidade, evidenciando como o preconceito e a discriminação podem afetar negativamente a saúde mental e o bem-estar das pessoas obesas, incluindo sua autoestima e autoimagem.

Diante desse contexto, este trabalho propõe-se a investigar a influência da pressão sociocultural na autoestima de mulheres obesas, explorando as nuances dessa relação.

2 METODOLOGIA

Este estudo adotou uma abordagem metodológica fundamentada na pesquisa bibliográfica, cujo objetivo foi examinar a literatura científica existente para identificar e analisar as contribuições já realizadas sobre o tema em questão. Envolveu as atividades fundamentais de identificação, compilação, fichamento, análise e interpretação.

Para realizar a revisão bibliográfica, foi conduzida uma busca integrativa de artigos científicos em bases de dados eletrônicas, tais como PubMed e SciELO, utilizando os seguintes descritores: "autoestima", "imagem corporal", "problemas da obesidade". Foram considerados apenas estudos publicados em periódicos científicos brasileiros entre os anos de 2014 e 2022, a fim de garantir a relevância e atualidade das informações.

O material selecionado foi analisado quanto à qualidade metodológica, incluindo o delineamento do estudo, amostragem, instrumentos de mensuração da autoestima e pressão sociocultural, além da análise estatística empregada.

As informações pertinentes foram extraídas e sintetizadas de forma a identificar padrões, tendências e lacunas na literatura.

Com base na análise dos artigos, foram feitas interpretações e sínteses dos principais achados, visando construir um arcabouço teórico consistente que embasasse a discussão e conclusões do presente estudo.

Por meio dessa abordagem metodológica, foi possível realizar uma investigação abrangente e aprofundada sobre a influência da pressão sociocultural na autoestima de mulheres obesas, utilizando como base a produção científica disponível na área.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como apontado por Barbosa e Silva (2016), a exposição constante a imagens idealizadas de corpos magros e perfeitas pode contribuir para uma baixa autoestima e insatisfação corporal em mulheres com excesso de peso. Essa pressão sociocultural exerce um papel significativo no desenvolvimento e na manutenção de problemas psicológicos relacionados à obesidade.

Oliveira *et al.* (2019), ao analisar seu estudo com 135 mulheres acima de 18 anos, apontou que 89,63% das participantes tinham uma insatisfação corporal e estavam em busca de um físico mais magro, pois acreditavam estar acima do peso adequado. Em busca do corpo perfeito idealizado pelas mídias sociais, a maioria dessas mulheres passa a ter comportamentos alimentares que são capazes de desencadear diversas consequências à saúde das mesmas (Maciel *et al.*, 2019).

Essas mulheres visualizam diariamente nas redes sociais “dietas milagrosas” que oferecem resultados garantidos em um curto período e, no final, arcam com as consequências clínicas, físicas e os impactos psicológicos negativos (Alvarenga *et al.*, 2015).

Além dos estudos previamente mencionados, a pesquisa conduzida por Palmeira *et al.* (2019), na Universidade Federal da Bahia, realizada com mulheres obesas em Salvador, fornece informações importantes sobre os impactos socioemocionais dessa condição. Os depoimentos analisados nesse

estudo revelaram a vivência do estigma associado à obesidade, destacando a complexidade das experiências pessoais dessas mulheres.

A partir da revisão bibliográfica realizada, fica evidente que a obesidade é uma condição complexa que não se limita apenas ao excesso de peso corporal, mas também envolve aspectos psicológicos significativos, especialmente para as mulheres afetadas por essa condição.

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar padrões e tendências relacionados à influência da pressão sociocultural na autoestima de mulheres obesas. Observou-se que a exposição à mídia e a internalização de padrões de beleza inatingíveis estão associadas a uma maior insatisfação corporal e a uma autoestima reduzida nessas mulheres. Além disso, o estigma e a discriminação social enfrentado por pessoas obesas, principalmente mulheres, contribuem significativamente para problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Além dos estudos previamente mencionados, a pesquisa conduzida por Palmeira *et al.* (2019), na Universidade Federal da Bahia, realizada com mulheres obesas em Salvador, fornece informações importantes sobre os impactos socioemocionais dessa condição. Os depoimentos analisados nesse estudo revelaram a vivência do estigma associado à obesidade, destacando a complexidade das experiências pessoais dessas mulheres.

De acordo com os principais problemas identificados nos estudos, os principais foram:

a) Pressão para conformidade com padrões de beleza irrealistas

As redes sociais são frequentemente criticadas por promoverem padrões de beleza inatingíveis, levando as pessoas, especialmente mulheres, a se compararem constantemente com imagens idealizadas de corpos "perfeitos". Isso pode resultar em uma insatisfação corporal significativa e contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e problemas de saúde mental, conforme destacado pelos estudos citados.

b) Efeito das "Dietas Milagrosas" e Modismos Alimentares

A disseminação de informações não verificadas sobre dietas e métodos de emagrecimento nas redes sociais pode levar as pessoas a adotarem comportamentos alimentares prejudiciais, na esperança de alcançar resultados rápidos e drásticos. No entanto, como apontado pelos estudos, essas práticas podem ter consequências graves para a saúde física, clínica e psicológica.

c) Impacto na saúde mental

O uso excessivo das redes sociais tem sido associado a uma série de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e transtornos alimentares. A constante exposição a conteúdos relacionados à alimentação e à imagem corporal pode aumentar os sentimentos de inadequação e baixa autoestima, especialmente entre as mulheres, que são mais suscetíveis à pressão social em relação à aparência física.

d) Necessidade de educação e conscientização

Diante desses desafios, é fundamental promover uma maior conscientização sobre a importância de fontes confiáveis de informação em relação à alimentação e ao corpo. Iniciativas educacionais destinadas a capacitar os usuários das redes sociais a discernirem entre informações confiáveis e conteúdo sensacionalista são essenciais para combater a disseminação de "modismos alimentares" e promover uma abordagem mais saudável e equilibrada em relação à alimentação e à imagem corporal.

e) Intervenções multidisciplinares e integradas

São necessárias intervenções que visem a educação nutricional e a promoção de uma relação positiva com a alimentação e o próprio corpo. Isso requer uma abordagem multidisciplinar e integrada, envolvendo profissionais de saúde, educadores, formuladores de políticas e a sociedade como um todo para enfrentar os desafios impostos pelo uso das redes sociais no que diz respeito à alimentação, imagem corporal e saúde mental.

f) Discriminação em diferentes contextos sociais

As mulheres obesas enfrentaram discriminação em diversos aspectos de suas vidas, incluindo transportes coletivos, ambiente de trabalho, ambiente familiar, eventos sociais e estabelecimentos comerciais. Essas experiências de estigma manifestaram-se através de desrespeito, hostilidade e exclusão velada ou explícita por parte de funcionários e outras pessoas. Esses relatos evidenciam o impacto negativo do estigma relacionado ao peso na vida cotidiana das mulheres obesas, causando-lhes angústia e constrangimento.

g) Sentimentos negativos face à discriminação:

Os relatos das participantes também revelaram os sentimentos negativos associados à discriminação vivenciada. As mulheres obesas relataram sentir-se envergonhadas, constrangidas e desvalorizadas como resultado das interações estigmatizantes que enfrentaram. Esses sentimentos podem contribuir para uma baixa autoestima, ansiedade e até mesmo depressão, impactando negativamente o bem-estar emocional e psicológico das mulheres obesas.

h) Reagindo à discriminação

As participantes também compartilharam suas estratégias de enfrentamento diante da discriminação. Algumas relataram tentativas de ignorar ou minimizar o impacto das experiências de estigma, enquanto outras expressaram sentimentos de raiva e indignação. Essas reações refletem a variedade de respostas emocionais e comportamentais desencadeadas pelo estigma relacionado ao peso, destacando a complexidade dessa experiência e a necessidade de apoio e intervenção adequados.

Esses resultados evidenciam os profundos impactos socioemocionais enfrentados por mulheres obesas devido ao estigma e discriminação associados ao excesso de peso. Para mitigar esses efeitos adversos, são necessárias abordagens holísticas que promovam a aceitação do corpo, combatam o estigma e ofereçam suporte emocional e social às mulheres obesas, visando a melhoria de sua qualidade de vida e bem-estar geral.

4 CONCLUSÃO

A obesidade é muito mais do que um simples excesso de peso corporal; é uma condição complexa que afeta não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional, especialmente entre as mulheres. Este estudo explorou como a pressão sociocultural, exacerbada pela mídia e pelas redes sociais, contribui significativamente para a insatisfação corporal, baixa autoestima e problemas de saúde mental entre mulheres obesas.

A exposição constante a imagens idealizadas de corpos "perfeitos" promove um padrão inatingível de beleza, levando à comparação prejudicial e à distorção da própria imagem. Essa comparação constante pode resultar em sentimentos de inadequação e insatisfação, exacerbando problemas como ansiedade, depressão e transtornos alimentares.

Além disso, a disseminação de "dietas milagrosas" e modismos alimentares não fundamentados nas redes sociais pode levar as mulheres a adotarem comportamentos alimentares prejudiciais, buscando alcançar o corpo idealizado. Essas práticas não apenas são ineficazes a longo prazo, mas também têm sérias consequências para a saúde física e mental das indivíduos.

O estigma associado à obesidade também desempenha um papel crucial nos desafios enfrentados pelas mulheres obesas, influenciando sua autoestima e interações sociais. A discriminação e o preconceito em diversos contextos sociais contribuem para sentimentos de vergonha, constrangimento e desvalorização, afetando negativamente seu bem-estar emocional e psicológico.

Diante desses desafios complexos, são necessárias abordagens integradas que promovam uma cultura de aceitação e inclusão, combatam o estigma associado ao peso e ofereçam apoio emocional e social adequado às mulheres obesas. É essencial desenvolver programas educacionais que promovam a literacia digital e capacitem os indivíduos a discernir entre informações confiáveis e sensacionalistas nas redes sociais.

Profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas desempenham um papel fundamental na implementação de estratégias preventivas e intervencionistas que abordem essas questões complexas. A promoção de uma relação positiva com o corpo e uma alimentação saudável

deve ser incentivada, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral das mulheres afetadas pela obesidade.

Em síntese, este estudo destaca a necessidade urgente de uma abordagem holística para enfrentar os impactos negativos da pressão sociocultural na autoestima das mulheres obesas, visando não apenas a melhoria da saúde física, mas também a promoção da saúde mental e emocional.

REFERÊNCIAS

Alvarenga, M.; Figueiredo, M.; Timerman, F.; Antonaccio, C. **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.

Araújo, I. E.; Santos, P. A. **Imagem corporal e autoestima em mulheres com excesso de peso**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 84, p. 791-798, 2020. Disponível em: www.rbone.com.br. Acesso em 21/10/2023.

Barbosa, R. S. N.; Silva, L. V. **A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares**. Revista Razón y Palabra, v. 20, n. 94, p. 672-687, 201.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. **Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020**. Brasília: MS; 2021

De Matos B. W. Machado, L. M.; Hentschke, G. S. **Aspectos psicológicos relacionados à obesidade: relato de caso**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 16, n. 1, jan./jun. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S1808-56872020000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000100007). Acesso em 11/04/2024.

Maciel, M.G. *et al.* **Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v.13, n.78, p.159-166, mar/abr. 2019. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817529>.

Magalhães, L. M; Bernardes, A. C. B; Tiengo, A. **A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo, v.11, n.68, p.685-692, jan/dez. 2017. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/629/492>.

Malta, D. C.; Moura *et al.* **Mortalidade por doenças crônicas não**

transmissíveis no Brasil e suas regiões, 2000 a 2011. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/3KVNxKQWkVYDvZ56xQ6Pw4y/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 01/03/2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dia Nacional de Prevenção da Obesidade**. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/>. Acesso em: 19 mar. 2024.

Oliveira, R.C. *et al.* **Dietas restritivas e a felicidade: Revisão narrativa sobre seus efeitos psicológicos**. Iniciação Científica –Centro Universitário Avantis – UNIAVAN, Balneário Camboriú, SC, v.1, p.121-124. 2019. Disponível em: <http://cdn.avantis.edu.br/wp-content/uploads/2019/10/17163239/anais-vii-semana-iniciacaocientifica.pdf>.

Nunes, L. B.; Mascarenhas, E. L.; Souza, Paula Janaina Rocha De Santos, Ana Cristina De Castro Pereira. IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES ADULTAS: REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 2552–2562, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5768. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5768>.

Palmeira, C. S. *et al.* **Estigmas percebidos por mulheres com excesso de peso**. Revista Brasileira de Enfermagem, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/XfsbYcLRFXScVknWFg3JHxD/?lang=pt#>. Acesso em: 14 maio 2024.

Oliveira, J. L. da S. **Equipe multidisciplinar no tratamento de distúrbios alimentares em adolescentes: análise e benefício**. 2019. Monografia (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, Distrito Federal, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14596/1/J%C3%BALia%20Liz%20da%20Silva%20Oliveira.p>