

## Impacto das redes sociais sobre a insatisfação corporal em meninas adolescentes no ensino médio

### Social networks impact on body dissatisfaction in female adolescents in high school

Camila Clozato Lara<sup>1</sup>  
Evelyn Mairy Francatto<sup>2</sup>  
Alexandre da Silva Avíncola<sup>3</sup>

#### Resumo

A construção de um ideal estético de beleza e de padrão corporal pela sociedade de estrutura patriarcal gera, continuamente, mulheres com baixa autoestima e percepções deturpadas da própria imagem. As adolescentes, com o uso massivo das redes sociais e suscetíveis aos conteúdos fornecidos por influenciadoras digitais, constituem um público altamente vulnerável às pressões estéticas. O consumo desses conteúdos, bem como a construção psicológica da insatisfação, coloca as adolescentes em risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia, e transtornos da saúde mental, como depressão. Este trabalho teve como objetivo avaliar o impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal. Alunas do ensino médio do Instituto Federal do Paraná (IFPR) foram consultadas sobre sua relação com as redes sociais e sua percepção corporal. Constatou-se uma forte influência das mídias em sua construção de imagem corporal e ideário de beleza. Esse trabalho contribuiu para o desenvolvimento de consciência da percepção corporal e dos padrões estéticos para as meninas adolescentes e a relação das mídias sociais e o desenvolvimento da autoimagem.

**Palavras-chaves:** Padrões estéticos; Adolescentes; Redes sociais.

#### Abstract

The construction of an aesthetical idea of beauty and body pattern by the patriarchal society generates, continually, women suffering from low self-esteem and misrepresented perceptions of their own image. Female adolescents, making massive usage of social networks and being susceptible to the contents provided by digital influencers, constitute a highly vulnerable audience to aesthetical pressures. The consumption of these contents, as well as the psychological construction of body dissatisfaction, places adolescents in risk of developing eating disorders, such as anorexia, and mental health disorders. This study aimed to evaluate the impact of social media on body dissatisfaction and risk of depression. Female students from high school of the do Instituto Federal do Paraná (IFPR) were consulted about their relationship with social networks and their own body perception. A strong influence of media in their body image and idea of beauty was observed. This study contributed to the development of conscience regarding body perception and aesthetical patterns for the female adolescents and the relation of social media and self-image development.

<sup>1</sup> Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo, bióloga licenciada pela Universidade Federal de Minas Gerais, e docente da área de Biologia no Instituto Federal do Paraná (IFPR). E-mail: camila.lara@ifpr.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmica do curso técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal do Paraná (IFPR). E-mail: evelynmairyif@gmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Química Analítica pela Universidade Estadual de Maringá, graduado pela mesma instituição. Docente da área de Química no Instituto Federal do Paraná. E-mail: alexandre.avincola@ifpr.edu.br

**Keywords:** Aesthetical patterns; Adolescents; Social networks

## 1. Introdução

O advento da internet e sua popularização e uso crescente entre os jovens nascidos nas décadas de 1990 e 2000 afetou de forma significativa a forma de comunicação em sociedade, a estruturação do pensamento, e o consumo de conteúdo, afetando, sobremaneira, o desenvolvimento e socialização dos jovens (LÉVY, 1999).

O uso excessivo da internet, a depender do conteúdo consumido, pode impactar de diversas formas os adolescentes. O impacto deve ser olhado com cuidado especial ao considerarmos seu uso em uma sociedade com marcada estrutura patriarcal, que impõe papéis de gênero e diversas frentes de opressão para meninas e mulheres, tais como a pressão dos padrões de beleza que associam seu valor à sua aparência e ao seu corpo (CARRETEIRO, 2005; LIRA et al., 2017).

Nesse contexto, as ferramentas virtuais usadas por jovens, como as mídias e redes sociais, perfis de influenciadores e diversos aplicativos podem se tornarem controversas, com potencial de fragilizar garotas adolescentes e torná-las vulneráveis (DE OLIVEIRA SOARES, 2018). Essas ferramentas oferecem um conteúdo visual e atrativo, ligado ao consumo, moda, beleza, estilo de vida, entre outros aspectos, frequentemente reproduzindo e propagando, de forma massiva e agressiva, os padrões estéticos impostos pela sociedade para as mulheres. De fato, um estudo recente demonstra que o alto uso de mídias sociais está significativamente associado com maiores níveis de estereotipação de corpos ideais, que são mediados por pressão sócio-cultural. Isto é, os estereótipos corporais são previsíveis a partir do conjunto de conteúdos veiculados e reforçados em uma cultura (MAFTEI; MERLICI, 2022).

Uma rede social que merece atenção destacada é o Instagram, usado em larga escala pelas influenciadoras digitais e pelas adolescentes, que as seguem. O uso dessas mídias sociais pode influenciar garotas a se espelharem em um padrão de beleza que é, todavia, ilusório e inalcançável. De fato, não existe uma definição homogênea de beleza, sendo um conceito móvel e socialmente construído (FERNANDES, 2019).

Além disso, é notório nas redes sociais e mídias, tanto em peças publicitárias quanto nos perfis pessoais de influenciadoras, o uso de dispositivos como o Photoshop® e filtros de câmera para retirar ou disfarçar imperfeições e moldar corpos e rostos de acordo com um padrão estético estabelecido. Por trás desse consumo das mídias e seus dispositivos ilusórios, as meninas adolescentes sofrem com a insatisfação corporal, e correm o risco de desenvolver depressão e transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e estresse (FERNANDES, 2019).

Segundo Sant'Anna (2014) a insatisfação corporal já se mostrava presente na sociedade desde o final do século XIX, quando as próprias silhuetas passaram a ser um motivo de desgosto para as mulheres, que passavam por desconfortos físicos para obterem a chamada "cinturinha". Conforto não era uma prioridade. Em pleno século XXI, o panorama não mudou. Mulheres de variadas idades passam um longo tempo se suscetíveis às pressões estéticas e psicológicas das mídias sociais, como o Instagram e o Facebook (LIRA et al., 2017). Recentemente, a pandemia de Covid-19 foi a principal causa do aumento do uso das redes sociais, que, segundo pesquisas especializadas, experimentou um crescimento de 40% (DAU, 2020).

O ideal de beleza feminino que vem sendo reforçado pela sociedade por meio das redes sociais reafirma como desejável a construção de um corpo com cinturas finas, um abdômen definido, e os seios volumosos. A boneca Barbie é o símbolo de inspiração do padrão de beleza almejado pelas mulheres, que está inserida em uma produção fantasiosa e imaginária acerca da mulher "bela, aventureira e rica" (SILVA, 2001). Com o passar do tempo, a boneca se tornou um objeto de exposição e influência, que passa a ideia de um mundo glamouroso, instituindo como ideal para as mulheres a pele branca, o corpo magro, seios volumosos e os cabelos lisos e loiros (CECHIN; SILVA, 2012). Considerando o atributo da magreza, é importante que a influência das mídias sociais em busca do corpo "perfeito", através de dietas restritivas e desafios descabidos, sem base nutricional e médica, colocam em risco a saúde emocional e física das mulheres. Nas redes sociais, essa influência ocorre de diversas formas, até mesmo aquelas consideradas inofensivas, como peças de "memes" e/ou vídeos virais que utilizam uma linguagem de humor para propagar opiniões e valores gordofóbicos, contribuindo, portanto, para o controle de corpos, promovendo a inferiorização e rejeição de todos os outros corpos que não se adequem ao dito "normal" (OLIVEIRA-CRUZ e ISAIA, 2022). O capital que gira em torno da indústria

da beleza e das intervenções estéticas sempre foi alto (CARRETEIRO, 2005). Durante o ano de 2020, as clínicas e diversos espaços de serviços não essenciais foram fechados como medida de prevenção contra a transmissão do vírus. Porém, logo após a reabertura das agendas, especialistas relataram uma grande procura por procedimentos estéticos (ALMEIDA, 2020).

A influência das mídias e redes sociais resultam não só em dietas restritivas ou intervenção estética, como também podem levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares. OLIVEIRA e HUTZ (2010), a partir de considerações sobre os fatores e dificuldades de diagnóstico descritos no trabalho de MELIN e ARAÚJO (2002), definem transtornos alimentares como:

[...] quadros caracterizados por aspectos como medo mórbido de engordar, preocupação exagerada com o peso e a forma corporal, redução voluntária do consumo nutricional com progressiva perda de peso, ingestão maciça de alimentos seguida de vômitos e uso abusivo de laxantes e/ou diuréticos (OLIVEIRA; HUTZ, 2010, p. 576).

O distúrbio alimentar pode ser uma das consequências negativas trazida pelas mídias sociais, sendo comum desenvolvê-los na fase da adolescência e no começo da fase adulta, quando estão relacionados a consequências psicológicas, dentre as quais a depressão desenvolvida pela pressão social para o chamado “corpo perfeito”. (LARA et al., 2021). O conjunto desses aspectos pode, ainda, resultar em depressão, sensações de desconforto, estresse, tristeza, cansaço, baixa autoestima (REIS, 2020). Há um número elevado de pessoas que se consideram depressivas, em situação de angústia ao não apreciar a sua beleza, buscando a “cura” nas clínicas estéticas para a sua agonia. A depressão e os padrões estéticos são referências próximas, pois a baixa autoestima é um fator que dificulta os relacionamentos, sejam eles sociais ou familiares. A fim de contribuir para essa discussão, essa pesquisa foi realizada para estudar os impactos do uso das redes sociais na percepção e aceitação corporal de meninas adolescentes estudantes do ensino médio em um município do noroeste do Paraná, visando, assim, promover e estimular mudanças na autoaceitação, bem como da compreensão das estruturas de opressão sociedade.

## 2. Metodologia

Foi realizada uma pesquisa exploratória sobre a relação de jovens do gênero feminino com insatisfação corporal e uso de mídias sociais. Para tanto, considerando os fatores de relações sociais inerentes a esse objeto de estudo, uma abordagem qualitativa e quantitativa de coleta de dados foi aplicada. A coleta foi realizada através da aplicação de um questionário eletrônico anônimo (elaborado a partir da plataforma Google Forms), composto por 26 questões, sendo 3 delas de respostas discursivas, e o restante (23), múltipla escolha. Dentre as fechadas, os recursos de múltipla escolha (priorização de perguntas simples e diretas, sendo 10 questões de respostas “sim”, “não”; e algumas outras variáveis, como, “talvez”, “às vezes”, entre outras possibilidades) e seleção de uma ou mais alternativas foram utilizados.

As questões foram pensadas para o público de jovens adolescentes, elaboradas com a finalidade de coletar, principalmente, percepções. O grupo alvo desse estudo foram as jovens estudantes de cursos técnicos integrados ao Ensino Médio do Instituto Federal do Paraná, no município de Paranava. As perguntas abordaram o uso de mídias sociais, o nível de insatisfação corporal e a influência das mídias na própria percepção corporal.

O questionário teve como base alguns estudos similares já realizados (COOPER et al. 1987; LIRA et al. 2017), bem como a incorporação de algumas perguntas voltadas para o tema. O questionário passou por uma etapa de validação previamente à sua aplicação por um grupo de seis estudantes, previamente esclarecidas sobre a pesquisa e seus objetivos. Esse grupo respondeu a um questionário breve no qual era possível expor, anonimamente, as percepções, dificuldades e sugestões sobre o material apresentado. Vale ressaltar que eram estudantes igualmente categorizadas ou que atendiam aos critérios amostrais da pesquisa. Isso demonstra que o questionário é específico para um grupo muito particular e de difícil acesso, sendo que validar o questionário com indivíduos do mesmo grupo promove uma melhor coleta de percepções, com maior assertividade e representatividade uma vez que o nível de questionamento apresentado é adequado e claro para as jovens a serem analisadas. O grupo consultado forneceu um parecer sobre esse material, que foi, por unanimidade, considerado apto para uso, sem modificações no corpo e estrutura do texto. Após validado, o questionário foi aplicado às estudantes de todos os anos do Ensino Médio no Instituto Federal do Paraná (IFPR



- Campus Paranaíba). As alunas receberam o convite para participar da pesquisa através de seus e-mails, e toda participação foi voluntária. O formulário permaneceu aberto para respostas por 30 dias corridos. Todas as participantes do estudo declararam anuência ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), coletado digitalmente em formulário específico disponibilizado antes do início das questões. Toda contribuição foi anônima, sem qualquer coleta de dados pessoais que pudessem possibilitar identificação.

Os resultados obtidos foram analisados de forma quantitativa e qualitativa, a depender do tipo de questão. As perguntas de múltipla escolha (23, ao todo) foram analisadas a partir dos gráficos gerados pela ferramenta de análise do Google Forms. Os dados quantitativos extraídos dessas respostas foram descritos nos resultados, sempre na forma de porcentagens, demarcando os pontos mais relevantes para o objetivo do trabalho, e correlacionados, quando possível ou relacionável, com estudos da literatura.

As três perguntas abertas para respostas discursivas passaram por outra metodologia. Primeiramente, as respostas foram extraídas em formato .csv e observadas pelo software Microsoft Excel. Nesse primeiro momento, foi realizada a leitura de todos os textos. Uma segunda leitura foi realizada a fim de encontrar quais menções ou discursos foram mais e menos frequentes. Nesse ponto, foram levados em consideração dois pontos essenciais, descritos por Bodgan & Biklen (1982) no livro “A pesquisa qualitativa em educação”: (i) a predominância de dados descritivos no universo dos dados coletados, e (ii) o processo indutivo da análise dos dados. Isto significa, a análise foi guiada pelos pontos centrais que pulsaram (repetitivamente) a partir das leituras dos textos, e, a partir desses pontos proeminentes, discutimos os desdobramentos possíveis (análise indutiva) e suas relações com o tema de pesquisa. Para facilitar a visualização desses pontos repetitivos que foram ressaltados a partir dos discursos nas três questões abertas do questionário, foi realizada uma construção gráfica através de confecção de nuvens de palavras, para as quais a ferramenta *online* gratuita *WordCloud* (<https://www.wordclouds.com>) foi utilizada. O *input* dessa ferramenta foi obtido pela extração dos textos diretamente do Google Forms. Nesta análise, as palavras e/ou termos mais frequentes entre as respostas escritas aparecem em tamanho aumentado e central, destacadas entre as demais, que são

dispostas em tamanhos e destaque gradativamente menores, coerente às suas frequências. Os gráficos resultantes foram demonstrados nos resultados.

### 3. Resultados e Discussão

Foram obtidas 71 respostas ao formulário. Todas as participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A partir da primeira pergunta - *Quantos anos você tem?* – a faixa etária foi obtida. A maioria das participantes esteve no intervalo entre 16 a 18 anos (71,8%). O restante das participantes apresentou idades entre 13 e 15 (14,1%) ou mais de 18 anos (14,1%). Como o universo das respondentes abrangia desde o 1º ano do Ensino Médio até o 4º ano (por se tratar de curso técnico), a faixa etária se apresentou de acordo com o esperado, configurando a etapa de vida da adolescência.

A pergunta a seguir abordava a relação das participantes com a sua autoestima. Após apresentar às jovens uma definição de autoestima (“qualidade que pertence a cada indivíduo satisfeito com sua identidade e que possui uma imagem ou uma opinião positiva de si mesmo”), seguia-se a pergunta: *Como você avalia sua autoestima?* Entre as respostas, 46,5% das participantes avaliaram sua autoestima como normal, 14,1% como alta, 33,8% avaliaram como baixa, e 5,6% não souberam avaliar. Na autoavaliação, notou-se a relevância da baixa autoestima em relação à alta. Questionadas sobre a percepção de si mesmas em relação aos padrões de beleza (*Considerando apenas atributos físicos, você se considera uma garota dentro do padrão de beleza aceito pela sociedade?*), a maioria (62%) das participantes não se considera dentro do padrão de beleza aceito pela sociedade, apenas 16,9% se consideram e 21,1% não souberam avaliar. Para entender os motivos da não aceitação, uma pergunta foi dedicada a esse tema (*Se respondeu “não” na questão anterior, por que você não se considera dentro desse padrão de beleza imposto pela sociedade? Pode marcar mais de uma opção.*) Um leque de opções de resposta foi sugerido. Alguns dos motivos mais relatados pelas participantes para não se considerarem dentro desse padrão seriam: não possuírem uma “barriga definida” (59,2%), não terem o “corpo sarado” (35,2%), terem seios pequenos (28,2%), e apresentarem estatura baixa (26,8%), entre outros atributos físicos. Não surpreende que as participantes não se considerem dentro do padrão de beleza imposto

socialmente, uma vez que se trata de uma beleza bastante restritiva, caracterizada pela magreza, pela branca e cabelos lisos. Isso se confirmou pelo resultado da próxima questão, quando foram expostas a diferentes imagens de mulheres. A pergunta realizada foi: *Para você, qual (ou quais) dessas imagens representam o padrão de beleza mais aceito pela sociedade?* Segundo as participantes, ao se confrontarem com essas fotos, a imagem que obteve mais votos como sendo o padrão aceito pela sociedade foi a imagem 4 com 78,9% de votos e a imagem 1 com 53,5%. A imagem 2 não obteve nenhum voto (Figura 1).

**Figura 1** – Imagens apresentadas às participantes sobre o ideal do corpo “perfeito”.



Fonte: montagem realizada pelos autores com imagens do Google (2022)

Nota-se, pelas respostas das consulentes e pelas escolhas das imagens, que características como magreza, definição, barriga sarada, glúteos e coxas grandes, cintura e até mesmo aspecto saudável são definidoras do corpo “perfeito”. Isso fica explícito ao considerar as respostas à uma questão aberta, que consultava: *O que seria ter um corpo perfeito para você? Tente descrever com algumas palavras.* As respostas (Figura 2) mostraram alta frequência das palavras “magra(o)”, “cintura”, “definido”, “barriga”, “saudável”, entre outras, ressaltam essa visão de corpo perfeito, coerente com a seleção das imagens de mulheres.

Naturalmente, a diversidade de corpos existentes em conjunto com a prevalência de baixa autoestima e grande pressão estética social, leva as jovens a uma constante comparação do próprio corpo com outros. Quando perguntadas se costumam se comparar às outras garotas, e com que frequência fazem isso, 90,1%



das participantes responderam que costumam se comparar com outras garotas, sendo que 66,2% delas realizam essa comparação com muita frequência.

**Figura 2** - Termos que as participantes usaram para definir o corpo “perfeito”.



Fonte: montagem realizada pelos autores no WordCloud (2022)

Em seguida, as consulentes foram perguntadas sobre as pessoas às quais elas se comparam (*Se você se compara com outras garotas, com quem mais costuma se comparar? Pode marcar mais de uma opção*). Dentre as opções de respostas, foi constatado que essas comparações ocorrem principalmente com influenciadoras digitais (relatado por 59,2% das participantes), e, muitas vezes, com as amigas (57,7% das participantes). Em outra questão, foi consultado quais tipos de influenciadoras digitais as jovens acompanham. As respostas mostraram que as adolescentes seguem, em especial, àquelas que proporcionam conteúdo de moda, *lifestyle* e *fitness*.

Para entender a relação das jovens com o consumo dos conteúdos proporcionados pela mídia, foi realizada a seguinte pergunta: *O que você sente ao consumir o conteúdo desses influenciadores? Pode marcar mais de uma opção*. Entre as respostas possíveis listadas, 39,4% das participantes relataram que sentem ansiedade e 38% se sentem motivadas a seguir conselhos dados pelas influenciadoras. Respostas negativas como "inveja" (19,7%), "angústia" (21,1%), "raiva" (2,8%), "tristeza" (23,9%), entre outras, também foram registradas. Por outro

lado, respostas positivas como “satisfação” (9,9%) também ocorreram. Ambos os tipos de respostas foram contrastados pela opção “nenhum sentimento em especial” com 26,8%.

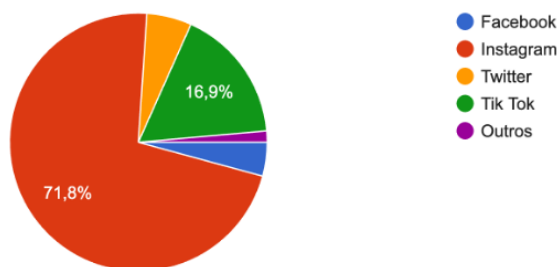
Questionadas sobre quais redes sociais são mais consumidas pelas jovens, o Instagram apareceu em primeiro, com 71,8% das respostas, sendo a rede social mais usada pelas participantes. Perguntadas diretamente sobre qual seria a segunda rede social mais usada por elas, as respostas variaram entre Twitter com 31% e Tiktok com 26,8% das respostas (Figura 3). Respondendo à questão “*Durante o período de um dia, quanto tempo você gasta nas redes sociais*”, 47,9% confirmaram gastar mais de 4 horas diárias nessas atividades.

Em seguida, as participantes foram perguntadas sobre propagandas relacionadas a estética veiculadas pelas mídias durante o uso das redes. Ao explorar essas redes sociais, 70,4% das respondentes relataram receber ofertas sobre cirurgias plásticas e intervenções estéticas de perfis patrocinados não seguidos pelas jovens.

**Figura 3 – Redes sociais mais usadas pelas jovens adolescentes.**

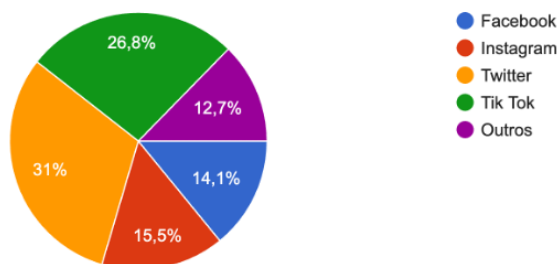
12- Qual rede social você mais faz uso?

71 respostas



13- Qual a segunda rede social que você mais usa?

71 respostas

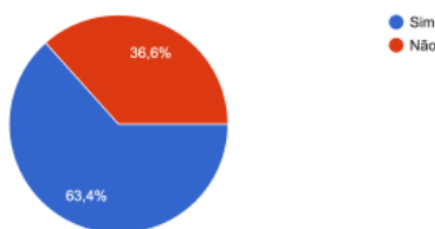


Fonte: elaborado pelos autores (2022)

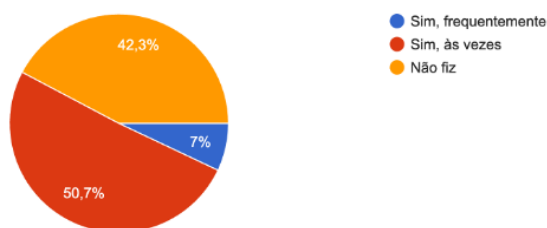
As redes sociais, através de perfis, trazem muitas informações acerca do que é considerado um corpo perfeito e como obtê-lo. Embora as jovens sejam inevitavelmente influenciadas por esses conteúdos, 77,5% delas declararam considerar algumas informações obtidas dos perfis, mas não confiam plenamente nessas ideias, ou seja, prevalece, em algum nível, uma visão crítica. Entretanto, condutas não saudáveis ocorrem. As três perguntas seguintes (Figura 4) do questionário versaram sobre comportamento (i- *Você já deixou de se alimentar, ou pulou refeições, com o intuito de alcançar o “corpo perfeito”?*; ii- *Você já fez alguma dieta ou outra recomendação sobre alimentação feita pelas redes sociais?*; iii- *Já deixou de usar biquíni ou outra roupa de banho por se sentir constrangida com seu corpo?*).

**Figura 4** – Perguntas direcionadas sobre comportamento.

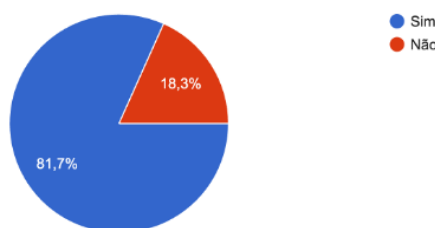
17- Você já deixou de se alimentar, ou pulou refeições, com o intuito de alcançar o “corpo perfeito”?  
71 respostas



18- Você já fez alguma dieta ou outra recomendação sobre alimentação feita pelas redes sociais?  
71 respostas



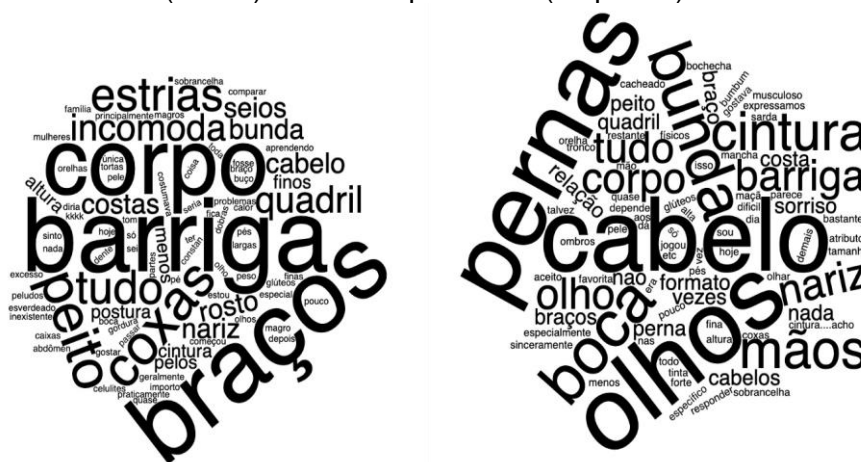
19- Já deixou de usar biquíni ou outra roupa de banho por se sentir constrangida com seu corpo?  
71 respostas



Fonte: elaborado pelos autores (2022)

Com o intuito de alcançar o padrão estético do corpo perfeito, 63,4% das participantes apontaram que já deixaram de se alimentar ou pularam refeições. Além disso, 57,7% já fizeram dietas recomendadas pelas influenciadoras, sendo que 7% das consulentes declararam fazer essas dietas frequentemente. Esse comportamento é um gatilho para o desenvolvimento de transtornos alimentares, comuns nessa faixa etária. Andari (2015) discute a influência da *internet* como ferramenta da disseminação dos transtornos alimentares. Ela argumenta que o espaço cibernético caracterizado pelo anonimato acolhe pessoas em situação de fragilidade psicológica, que se tornam dependentes do ambiente virtual, desenvolvendo hábitos e comportamentos enquadrados no termo “Anorexia Virtual”. Ainda sob a busca do corpo “perfeito”, 81,7% das participantes já deixaram de usar roupas de banho por se sentirem constrangidas com seu próprio corpo, e 84,6% relataram que essa é uma fonte de infelicidade. A fim de exercitar uma autorreflexão e autopercepção, as duas perguntas seguintes do questionário, abertas, levaram às consulentes a pensarem em seus corpos e suas sensações sobre o corpo (i- *Em relação aos atributos físicos, o que você mais gosta em você?*; ii- *Em relação aos atributos físicos, o que você menos gosta em você?*). Quando perguntadas sobre os seus atributos físicos que menos apreciam, a barriga, braços, coxas, peitos e estrias aparecem com frequência. Outras características também notadas foram quadril, cabelo, nariz, rosto, e até mesmo a palavra “tudo”. Isso expõe a severa baixa autoestima das adolescentes em relação ao seu corpo. Por outro lado, quando perguntadas sobre os atributos físicos que mais gostam, características como cabelo, pernas, boca, “bunda”, olhos, mãos, entre outras, foram citadas. A palavra “nada”, como resposta única, também apareceu. A representação dessas características pode ser observada pela nuvem de palavras da Figura 5. Essas palavras, bem como a noção que elas carregam e o discurso subjacente, estão condizentes com a noção de “corpo perfeito” escolhido a partir das imagens expostas na Figura 2. Os atributos que as jovens gostam em si estão ligados aos aspectos que se aproximam da noção de corpo perfeito corroborado pelas mídias. O raciocínio inverso também é válido e equivalente: os atributos que as jovens rejeitam em si são aqueles que se distanciam desse mesmo “corpo perfeito”.

**Figura 5** - Nuvem de palavras das características físicas mais apreciadas pelas jovens (direita) e menos apreciadas (esquerda).



Fonte: montagem realizada pelos autores no WordCloud (2022)

A comparação, a pressão psicológica, as dietas restritivas e a insatisfação com a própria imagem estão muito ligadas ao desenvolvimento de depressão nas jovens (SILVA, 2008). De fato, ao responderem à pergunta “*Você se sente infeliz por não ter o corpo considerado perfeito?*”, 59,2% alegam que se sentem infelizes às vezes, e 25,4% alegam que sim. Dessa forma, analisamos sob esse prisma os dados sobre as perguntas sobre depressão. Quando questionadas se já estiveram acometidas com essa doença, 31% das participantes relataram que já foram diagnosticadas com essa condição. Indagadas sobre o uso dos medicamentos antidepressivos com receita médica, 21,1% responderam que sim, fazem uso desses medicamentos e 8,5% já usaram esses remédios no passado. O acompanhamento psicológico nesses casos é de grande importância, mas ainda não está ao alcance da maioria das jovens, especialmente devido às condições socioeconômicas. Inquiridas sobre isso, apenas 22,5% das participantes relataram fazer tratamento terapêutico com um psicólogo. Entretanto, 32,4% sentem vontade ou necessidade desse acompanhamento, mas não tem recursos suficientes. A instituição na qual estudam é pública, e cerca de 80% das suas vagas são destinadas a cotistas, sendo a maioria cotas sociais para alunos oriundos de escola pública ou portadores de baixa renda. Nessa realidade, os recursos para saúde são destinados apenas a condições consideradas emergenciais. Investimentos com saúde mental e psicológica dificilmente se encontram como prioridade em realidades sociais mais precárias.



As jovens vivenciam esse processo de pressão psicológica e estética de forma bastante solitária, propiciando o desenvolvimento de sintomas depressivos ou transtornos alimentares com certa frequência, especialmente pela falta do acompanhamento psicológico relatado. Além disso, como muitos assuntos são desconfortáveis ou são considerados tabus, as jovens têm dificuldade de conversar sobre suas frustrações com amigas e familiares. A última pergunta do questionário abordou esse assunto: *Você tem o costume de conversar com amigas e/ou familiares sobre suas frustrações com sua percepção corporal?* A maioria (66,2%) das jovens respondeu que não tem o costume de abordar esses assuntos com conhecidos. Uma parcela (19,7%) respondeu que conversa sobre isso com amigas, e outra parcela, ainda menor (14,1%) respondeu que conversa com amigas e família. Isso chama atenção para a falta de uma rede de apoio para discussão, consciência e esclarecimento sobre as pressões estéticas vivenciadas. Essa rede de apoio, bem como a conscientização do processo de construção psicológica das pressões estéticas e o entendimento da sociedade enquanto moldada por uma estrutura patriarcal, poderia fazer grande diferença no desenvolvimento dessas jovens, bem como na percepção corporal, autoaceitação e consolidação de uma autoestima saudável.

## 5. Considerações Finais

Os relatos deste estudo reafirmam o impacto das mídias e redes sociais sobre a insatisfação corporal e risco de depressão e transtornos alimentares meninas adolescentes. Confirmou-se que as jovens percebem e sofrem pressões estéticas a partir de comparações com influenciadoras digitais, e que consideram as informações consumidas dessas fontes para suas decisões estéticas e alimentares. Notou-se que os conteúdos publicados pelas redes sociais têm trazido para os estudantes pontos negativos sobre a percepção corporal. Os resultados chamaram a atenção para a necessidade de um acompanhamento psicológico. Apesar das redes sociais serem um instrumento de comunicação, conectividade, estilo de vida e expressões de opiniões, seu uso massivo pode levar à incessante comparação dos corpos com padrões inalcançáveis de beleza ou comparações frustrantes de estilo de vida, comprometendo a saúde física e mental das adolescentes.

## Referências

ALMEIDA, F. Aumenta procura por intervenções estéticas onde a máscara não esconde. **Veja São Paulo**. 11 de Set. 2020. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/estetica-botox-rugas-olheiras/>. Acesso em: 14 fev. 2022.

ANDARI, A. “Anorexia virtual”, a internet como forma de disseminação de transtornos alimentares. **Revista Resgates**, São Paulo, n.5, p. 7-18, 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/111085923-Revista-resgates-muros-e-fronteiras-possibilidades-e-limitacoes.html>. Acesso em 14 fev. 2022.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Portugal: Porto Editora, 1994.

CARRETEIRO, T.C. Corpo e Contemporaneidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 11, n. 17, p. 62-76, 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v11n17/v11n17a05.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2022.

CECHIN, M.B.C & SILVA, T. Assim falava Barbie: uma boneca para todos e para ninguém. **Fractal, Rev. Psicol.**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 623-638, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1984-02922012000300012>. Acesso em: 03 nov. 2020.

COOPER, P.J. *et al.* The development and validation of the body shape questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, v.6, p.485-494, 1987. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1098-108X%28198707%296%3A4%3C485%3A%3AAID-EAT2260060405%3E3.0.CO%3B2-O>. Acesso em 03 nov. 2020.

DAU, G. Redes Sociais crescem 40% durante a pandemia, possibilitando que empresas se mantivessem no mercado. **Rede Jornal Contábil**. 17 de Agosto. 2020. Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/redes-sociais-crescem-40-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 14 fev. 2022.

DE OLIVEIRA SOARES, R.; D. S. *et al.* Uso da internet por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. **RENOTE**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 138–148, 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/89256>. Acesso em: 16 jul. 2022.

FERNANDES, K. **Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto**. 2019. 94 f. Monografia (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwies-LxtP74AhUCpJUCHVCUDpkQFnoECAwQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.monografias.ufop.br%2Fhandle%2F35400000%2F2527&usq=AOvVaw0JnZOjSRGM\\_cSApPivdiZV](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwies-LxtP74AhUCpJUCHVCUDpkQFnoECAwQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.monografias.ufop.br%2Fhandle%2F35400000%2F2527&usq=AOvVaw0JnZOjSRGM_cSApPivdiZV). Acesso em: 06 de jun. 2021.

LARA, C. C.; CAMBIRIBA, I. C.; AVÍNCOLA, A. da S. Prisioneiras das medidas: oficina temática para acolhimento de meninas contra a opressão dos padrões estéticos. **Revista Extensão & Cidadania**, [S. l.], v. 9, n. 15, p. 175-186, 2021. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/recuesb/article/view/8683>. Acesso em: 14 fev. 2022.

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LIRA, A.G. *et al.* Uso das redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J. Bras. Psiquiatr.**, v.66, n.3, p.164-171, 2017. Disponível em <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 14 fev. 2022.

MAFTEI, A.; MERLICI, IA. Am I thin enough? Social media use and the ideal body stereotype: The mediating role of perceived socio-cultural pressure and the moderating role of cognitive fusion. *Curr Psychol*, DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02938-x>, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-02938-x>. Acesso em: 26 out. 2022.

MELIN P., ARAÚJO., AM. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. *Braz. J. Psychiatry*, v.24, n.3, p.73-76., 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/xWy34STcpcmNMSNbp9zVvfC/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 fev. 2022.

OLIVEIRA, L.L., HUTZ, C.S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo*, v.15, n. 3, p. 575-582, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/MGVrVGGrjn8VPDYyCqdmNLj/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 out. 2022.

OLIVEIRA-CRUZ M. F.; ISAIA, L.F. Da pressão estética à gordofobia: violências nos memes em tempos de pandemia de COVID-19. *Contracampo*, v.41, n.1, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/contracampo/article/view/52790/31977>. Acesso: 26 out. 2022.

REIS, G. **Autoimagem e depressão: onde entra a estética**. 2020.20f. Monografia (Especialização em Saúde Estética) – Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/2938>. Acesso em: 16 de jun. 2021.

SANT'ANNA, D. B. **A história da beleza do brasil**. São Paulo, Editora Contexto, 2014.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestação de um novo arquétipo de felicidade**. Florianópolis, Ed. UFSC, 2001.

SILVA, G. L. **Percepção da Imagem Corporal em Mulheres com Depressão**. 2008. 142f. Dissertação (Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Campus de Bauru, 2008. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/89333>. Acesso em 14 fev. 2022.