

**A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A IMAGEM CORPORAL E O
POSSÍVEL DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM
MULHERES UNIVERSITÁRIAS**

**THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON BODY IMAGE AND THE
POSSIBLE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS IN UNIVERSITY
WOMEN**

THEISEN, Briana ¹
PEREIRA, Tiago Luiz ²

¹ Graduanda em Nutrição do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

² Mestre em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais. Professor e Coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

E-mail para correspondência: brianattheisen@hotmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

RESUMO

As redes sociais têm um enorme impacto na autoestima e na imagem corporal das pessoas, especialmente das mulheres, levando a pressões que impõem desafios relacionados a aparência e padrões estéticos. O presente estudo tem como objetivo investigar a influência das mídias sociais sobre a imagem corporal de mulheres universitárias e o possível desenvolvimento de transtornos alimentares. Trata-se de um estudo qualitativo/quantitativo e, como método de pesquisa, foi aplicado um questionário criado a partir da plataforma Google Formulários. Participaram do estudo mulheres com idades a partir de 18 anos, estudantes do Centro Universitário FAI, de Itapiranga- SC, totalizando 50 respondentes. As análises, realizadas por meio da análise de conteúdo, indicam que a maioria das entrevistadas sentem insegurança, falta de autoestima e dificuldade de aceitar o corpo do jeito que é e isso se relaciona em alguma medida aos conteúdos publicados em mídias sociais por influenciadoras digitais. Por outro lado, algumas entrevistadas afirmaram se sentir confiante e confortáveis com o seu corpo natural, sem perder a esperança de que um dia, todas consigam se aceitar da maneira como são. É importante mencionar que as redes sociais não são a única causa dos transtornos alimentares, mas podem ter uma influência

significativa, incluindo predisposições genéticas, fatores psicológicos, sociais e culturais. Ao

promover uma cultura de objetificação do corpo, onde as pessoas são valorizadas principalmente pela sua aparência física e não pelas suas capacidades e características de personalidade, se faz importante que as pessoas estejam conscientes dos efeitos potencialmente negativos das mídias sociais na sua autoestima e imagem corporal e procure ajuda profissional, quando necessário.

Palavras-chave: Distúrbios alimentares. Mídias sociais. Influenciadoras digitais. Padrões estéticos.

ABSTRACT

Social networks have a huge impact on people's self-esteem and body image, especially women, leading to pressures that impose challenges related to appearance and aesthetic standards. The present study aims to investigate the influence of social media on the body image of university women and the possible development of eating disorders. This is a qualitative/quantitative study and, as a research method, a questionnaire created using the Google Forms platform was applied. Women aged 18 and over, students at University Center FAI, in Itapiranga- SC, participated in the study, totaling 50 respondents. The analyses, carried out through content analysis, indicate that the majority of interviewees feel insecurity, lack of self-esteem and difficulty accepting their body the way it is and this is related to some extent to the content published on social media by digital influencers. On the other hand, some interviewees stated that they felt confident and comfortable with their natural body, without losing hope that one day, they would all be able to accept themselves the way they are. It is important to mention that social networks are not the only cause of eating disorders, but they can have a significant influence, including genetic predispositions, psychological, social and cultural factors. When promoting a culture of body objectification, where people are valued mainly for their physical appearance and not for their abilities and personality characteristics, it is important that people are aware of the potentially negative effects of social media on their self-esteem and body image. and seek professional help when necessary.

Keywords: Eating disorders. Social media. Digital influencers. Aesthetic standards

1. INTRODUÇÃO

Na infância é que se forma o comportamento alimentar e pode sofrer variadas interferências, como os hábitos dos pais, mídias, amigos, além de mudanças no corpo que podem gerar grande insatisfação com a imagem corporal ¹. Assim, essa insatisfação pode levar a distorções e gerar comportamentos alimentares disfuncionais. Além destes, fatores como a distorção de imagem e realidade, bullying e o convívio social podem proporcionar a insatisfação com o próprio corpo, podem causar o desenvolvimento de transtornos alimentares como anorexia nervosa ou até mesmo bulimia².

A imagem corporal é uma construção multidimensional que envolve a forma como uma pessoa percebe, avalia e se relaciona com o próprio corpo, incluindo suas dimensões física, funcional, de saúde e aparência ³. Uma imagem corporal negativa ou distorcida pode levar ao desenvolvimento de distúrbios da imagem corporal, como a insatisfação corporal e transtornos alimentares. A insatisfação corporal está relacionada a uma avaliação negativa da própria aparência física, podendo desencadear comportamentos prejudiciais, como dietas extremamente restritivas ou excesso de exercícios⁴.

Transtornos alimentares são condições psiquiátricas complexas, caracterizadas por padrões anormais de comportamento alimentar e preocupações excessivas com o peso e a forma corporal, englobando diversas categorias, como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a compulsão alimentar⁵.

A insatisfação corporal se dá, muitas vezes, por influência de mídias sociais que são definidas como um grupo de aplicações baseadas na internet que se apoiam na ideologia e na tecnologia e permitem a criação e troca de conteúdo gerado, conectando pessoas e disseminando informação⁶. A partir das mídias sociais, surgem os influenciadores digitais, pessoas que detêm o poder de influenciar as decisões de compra

e opiniões de seus seguidores, tornando-se peças-chave nas estratégias de marketing digital e publicidade⁷.

A presente pesquisa tem como tema a influência das mídias sociais sobre a imagem corporal e o possível desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres universitárias. Como objetivo geral, se propõe a investigar as relações entre a influência das mídias e redes sociais, da percepção sobre a imagem corporal e o possível desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres universitárias. Os objetivos específicos são: realizar levantamento do nível de exposição de mulheres universitárias a páginas em redes e mídias digitais com conteúdo que remetam à padrões de beleza feminina; Identificar se há interferência dos padrões de beleza socialmente impostos sobre a autoestima de mulheres universitárias; Analisar se pode ser estabelecida relação entre exposição a mídias e redes sociais (digitais), insatisfação corporal e desenvolvimento de transtornos alimentares.

A pesquisa se justifica na medida em que propõe investigar questões importantes do nosso tempo, referentes às possíveis influências dos materiais publicados em mídias digitais sobre a subjetividade da população, mais especificamente sobre mulheres, que historicamente sofrem pressões estéticas de maneira mais intensa do que homens, onde as expectativas de beleza impostas às mulheres muitas vezes incluem padrões mais rígidos de magreza e juventude. Isso é agravado pela mídia e pela publicidade, que muitas vezes perpetuam uma imagem irrealista da beleza feminina ⁸.

Nesse sentido, os resultados da pesquisa podem contribuir de forma importante para que sejam mobilizados esforços no sentido de minimizar efeitos nocivos dessas publicações à vida das pessoas.

A seguir serão apresentados a revisão da literatura, os materiais e métodos empregados na pesquisa, apresentação e discussão dos resultados e conclusões.

2. REVISÃO DA LITERATURA

A exposição constante a padrões de beleza inatingíveis pode criar uma atmosfera de insatisfação corporal generalizada, alimentando distorções na percepção da própria imagem e contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios alimentares ⁹. Dentre os distúrbios alimentares, os mais frequentes são a anorexia, representada pela distorção da autoimagem, que faz com que a pessoa se prive a dietas restritivas de carboidratos em relação das necessidades nutricionais de que seu corpo necessita e a bulimia, decorrente da compulsão alimentar, com ingestão alimentar além das necessidades nutricionais necessárias e indução ao vômito. Outros distúrbios também são encontrados, como o transtorno de pica, de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, transtorno de compulsão alimentar e ortorexia nervosa ¹⁰.

Quanto à distorção da própria imagem corporal, a pessoa pode se ver acima do peso, mesmo que esteja abaixo do peso saudável ¹¹. Outro fator importante é o convívio social e bullying, que podem trazer um impacto devastador na vida das pessoas desde a infância, quando são alvos de preconceito pelas expectativas culturais em relação ao corpo e à alimentação, bem como a pressão social para se encaixar em padrões de beleza, podem influenciar o comportamento alimentar ¹². O bem-estar das pessoas está sendo impactado negativamente perante situações graves ligadas ao comportamento alimentar, ocasionando sérios problemas no estado emocional e na vida dos indivíduos ¹³. A exposição constante a imagens de pratos gourmet, refeições saudáveis e corpos esculturais nas mídias sociais podem criar expectativas irreais em relação à própria alimentação. Essa comparação constante pode levar à ansiedade e à insatisfação, afetando negativamente o bem-estar emocional dos indivíduos¹³.

Esse descontentamento com a própria imagem muitas vezes se traduz em comportamentos alimentares prejudiciais, como restrição extrema de alimentos, dietas radicais e até mesmo transtornos

alimentares, como a anorexia. A sociedade moderna também enfrenta um aumento no consumo de alimentos processados e altamente calóricos, muitas vezes como uma resposta ao estresse e à sobrecarga do dia a dia. A preocupação constante com o corpo, a ingestão de alimentos não saudáveis e a busca desenfreada por padrões estéticos podem criar um ciclo de estresse e ansiedade, contribuindo para problemas de saúde mental¹³. Portanto, assim, os transtornos alimentares são muito prejudiciais à saúde e se não tratados pode levar a riscos de complicações e até ao óbito¹⁴.

Outro elemento recente na vida social da sociedade são as redes sociais digitais, que consistem em plataformas on-line onde os usuários compartilham imagens e informações sobre si mesmos e suas vidas. Por meio da exposição a diferentes ideias e perspectivas, as pessoas podem expandir seus horizontes e moldar suas opiniões sobre vários assuntos¹⁵. As pessoas tendem a evitar expressar opiniões impopulares por medo de rejeição social, o que pode levar a uma conformidade com as opiniões dominantes. No entanto, quando as pessoas são expostas a uma variedade de opiniões e perspectivas, essa conformidade pode ser reduzida, permitindo uma maior diversidade de opiniões¹⁶.

Com o advento das redes sociais, houve o surgimento dos influenciadores digitais, que são personalidades online que acumulam grande número de seguidores em plataformas de redes sociais devido ao seu conteúdo atraente e envolvente. Muitos desses influenciadores promovem padrões de beleza inatingíveis para a maioria das pessoas, o que pode levar à insatisfação corporal e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares entre os seguidores⁴.

A teoria da influência social destaca como as pessoas podem ser influenciadas pelo comportamento e pelas opiniões dos outros,

particularmente quando consideram esses outros como modelos a serem imitados¹⁷. Essa exposição constante a imagens de corpos, muitas vezes idealizados e editados digitalmente, pode levar a comparações sociais prejudiciais¹⁸. A teoria da comparação social, afirma que as pessoas têm

uma tendência inata de se comparar com os outros, e essa comparação pode afetar sua autoestima e percepção de si mesmas¹⁹.

É importante reconhecer que as redes sociais podem também criar bolhas informativas, onde os usuários são expostos principalmente a informações que corroboram suas opiniões preexistentes e diante da reafirmação das crenças existentes e a falta de exposição a perspectivas divergentes, podem limitar a diversidade de opiniões e dificultar o diálogo entre diferentes grupos, constituindo um desafio e trazendo a necessidade de esforço contínuo para equilibrar a personalização com a exposição a diferentes perspectivas e informações, a fim de promover uma sociedade mais informada e diversa²⁰.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo adota uma abordagem qualitativa/quantitativa baseada em pesquisa exploratória. A pesquisa de campo permite a observação direta e interação com os participantes em seus ambientes naturais, proporcionando uma compreensão rica e contextualizada do fenômeno investigado²¹.

A seleção dos participantes foi realizada por meio de uma amostragem intencional, visando representatividade e diversidade no grupo de estudo. Como critério de inclusão, foram convidadas a participar do estudo, mulheres com idades a partir de 18 anos e estudantes do Centro Universitário FAI, de Itapiranga- SC.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário inserido na plataforma Google Formulários e enviada aos coordenadores de diversos cursos da instituição, que por sua vez encaminharam a estudantes

por meio de grupos de WhatsApp. O questionário ficou aberto a respostas durante um período de duas semanas e resultou em 62 respostas. Destas, 50 foram selecionadas, conforme amostra definida no projeto de pesquisa, considerando apenas aquelas em que as questões abertas foram respondidas de forma completa.

A análise dos dados coletados foi realizada por meio de uma abordagem quantiquantitativa, envolvendo categorização dos dados para identificação de padrões e temas emergentes, por meio da análise de conteúdo, que consiste em um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens²².

3.1 LOCAL DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

Itapiranga é um município localizado no extremo oeste do estado de Santa Catarina, fazendo divisa com o estado do Rio Grande do Sul e a República Argentina. Sua localização estratégica a coloca em uma posição privilegiada no que diz respeito às atividades econômicas e à integração com outras regiões do país. Itapiranga é conhecida por sua economia diversificada, abrangendo setores como a agropecuária, a indústria e o comércio²³.

De acordo com o IBGE, a cidade de Itapiranga tem uma população de 16.638 pessoas, com PIB per capita de R\$ 55.611,34 (2020) e sua população diversificada, com uma mistura de diferentes grupos étnicos que contribuíram para a formação da sociedade local²³.

Além disso, a cidade investe em educação e saúde, com instituições de ensino de qualidade e serviços de saúde acessíveis à população. Itapiranga também possui uma infraestrutura adequada, com ruas bem conservadas, espaços públicos bem mantidos e uma comunidade

engajada, além de uma universidade considerada como a maior instituição privada de ensino superior do oeste de Santa Catarina²³.

O Centro Universitário FAI possui 12 cursos de graduação reconhecidos na modalidade presencial, na metodologia híbrida: Administração, Ciências Contábeis, Arquitetura e Urbanismo, Agronomia, Direito, Medicina Veterinária, Pedagogia, Gestão da Tecnologia da Informação, Engenharia de Produção, Engenharia Civil, Odontologia, Educação Física, Enfermagem e Psicologia. E na modalidade EAD: Processo Gerenciais e Redes de Computadores. Desde 2002, a Instituição oferece cursos de especialização e aperfeiçoamento, que muito têm contribuído para promover o crescimento e desenvolvimento da região e o aprimoramento dos egressos ²⁴.

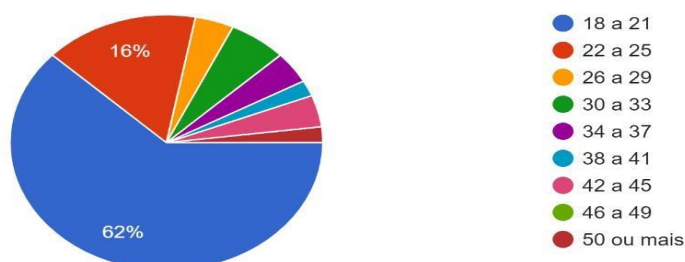
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesta seção, apresentamos e discutimos os resultados obtidos por meio da coleta e análise de dados realizadas no âmbito desta pesquisa com 50 mulheres entrevistadas, estudantes com idades a partir de 18 anos, de diversos cursos do Centro Universitário FAI – UCEFF Itapiranga. Os dados foram organizados e apresentados de acordo com as questões de pesquisa e os objetivos propostos. A análise dos resultados busca elucidar padrões, tendências e relevantes questões para a compreensão do fenômeno estudado.

4.1 PERFIL DAS ENTREVISTADAS

Para compreender o perfil dos participantes envolvidos neste estudo, foram coletadas informações essenciais como sua idade, apresentados no gráfico 1, abaixo:

1. Qual sua idade?
50 respostas



FONTE: elaborado pela autora, 2023

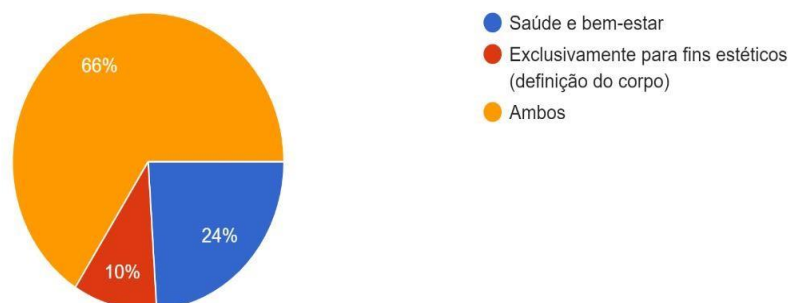
Dentre a 50 entrevistadas, 31 (62%) considera seus hábitos alimentares saudáveis, enquanto 19 (38%) não consideram seus hábitos alimentares saudáveis. Quando perguntado se entendem que comem de forma compulsiva, tivemos uma resposta significativa entre 50% para sim e 50% para não, ou seja, exatamente 25 mulheres para cada resposta. Quando questionado sobre os hábitos alimentares gerarem preocupações e sofrimento em suas vidas, tivemos como resultado 27 (54%) respostas para sim e 23 (46%) respostas para não. Quanto a frequência de fazer ou ter feito alguma dieta com objetivo de perder peso, mais uma vez, tivemos 25 respostas para sim e 25 para não, sendo assim 50% para cada alternativa.

Referente ao conhecimento das entrevistadas sobre transtornos alimentares como bulimia, anorexia e compulsão alimentar, todas as 50 mulheres informaram que já ouviram falar sobre esses assuntos. Apesar de ser um número menor, 22 (44%) das entrevistadas acreditam que em algum momento da vida tiveram sintomas referentes a algum distúrbio alimentar, já outras 28 (56%) acredita não ter vivenciado.

Sobre a prática frequente de atividade física e ida a academia, 33 (66%) realizam exercícios regulares e 17 (34%) não praticam.

10. Quais seus objetivos quando você pratica atividade física?

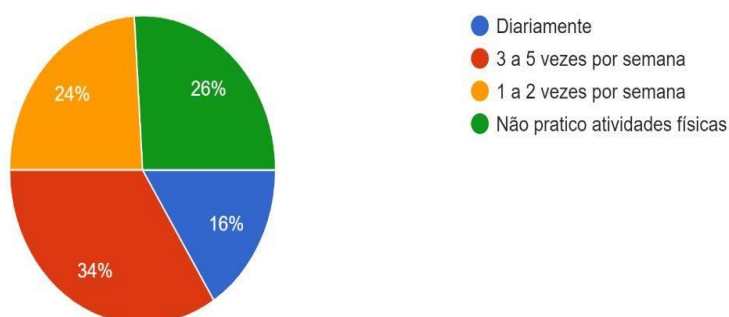
50 respostas



FONTE: elaborado pela autora, 2023

11. Com que frequência você pratica atividades físicas?

50 respostas



FONTE: elaborado pela autora, 2023

Dentre as 50 acadêmicas entrevistadas, todas usam redes sociais como Facebook, Instagram ou Tiktok. Foi questionado se as entrevistadas seguem influenciadoras que exibem imagens de corpos dentro dos “padrões” de beleza e que defendem e incentivam pessoas a buscar ter corpos nesses mesmos padrões nas mídias sociais e obteve-se como resposta que 30 (60%) seguem influencers, já 20 (40%) não seguem. A partir dessa resposta foi questionado se as publicações dessas influencers interferem na maneira como se sentem em relação ao próprio corpo e o resultado foi que mais da metade, 33 (66%), acredita que interferem, enquanto 17 (34%) acreditam que não.

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS SOBRE A IMAGEM CORPORAL

Além de questões objetivas, conforme já apresentado no perfil das entrevistadas, também foram propostas perguntas abertas, para que as entrevistadas pudessem descrever com suas palavras alguns pontos referentes à presente pesquisa.

“O peso ou a forma do seu corpo influencia no que pensa ou sente sobre si mesma” foi a última questão objetiva, sobre a qual obteve-se como resposta para sim 41 (82%), enquanto 9 (18%) acreditam que não

influencia. Ao serem indagadas sobre o que cada uma sente ou pensa em relação a sua forma física, chegamos as seguintes respostas.

“Não gosto, me sinto gorda, e por conta da minha alimentação, a tendência é só piorar, evito me olhar no espelho ou vestir roupas mais curtas”. “Que eu poderia dar mais de mim para chegar ao resultado que eu gostaria, e enquanto ele permanece do jeito que está, não gosto e evito pensar nisso”. “Muitas vezes me culpo, pelas gordurinhas a mais, celulites, estrias... tentando sempre chegar em um estado de “perfeição”, para me sentir bem. Diversas vezes passando fome, deixando de sair por estar se sentindo feia, entre outras situações”. “Tem dias que me olho no espelho e me sinto péssima, não como muito bem nesses dias”. “Deixo de aproveitar muitas coisas com vergonha do que vão falar sobre meu corpo”.

“Muito desânimo, sinto-me inferior a muitas mulheres que vejo na rua, na universidade, na Internet. Sei que deveria me esforçar mais, mas estou tão desanimada com a vida e com o meu corpo que " larguei de mão". Tento comer alimentos saudáveis, mas a ansiedade só me faz querer doces e mais doces”.

“Vejo que meus objetivos estéticos dificultam a socialização, deixo de ir em lugares que envolvam comida pois me culpo se comer algo fora da dieta. Mesmo tendo ciência como acadêmica sobre uma dieta equilibrada e saudável sem restrições, ainda não me sinto segura com meu peso atual”.

“Me sinto muitas vezes escrava do próprio corpo e mente, precisando me encaixar num padrão inventado”. “Nunca estive acima do peso ou tão fora dos padrões, porém a grande comparação gera ansiedade por querer ser igual a corpos perfeitos que aparecem na internet, sendo assim tenho muita distorção de imagem, vejo no espelho algo que não sou, mas sempre busco ser”. “Penso que deveria ser mais magra, pois só assim me sentiria realmente bonita em relação as outras meninas”.

“Há alguns anos me sentia muito mais pressionada em relação ao meu peso, conforme amadureci esse conceito e comecei a fazer musculação, entendo que meu corpo pode sofrer mudanças, e não necessariamente elas serão negativas (serão em casos que comprometam a minha saúde)”. “Atualmente sou feliz e satisfeita com meu

corpo”. “Me sinto confortável, mas temos sempre essa ideia de que nunca está bom”. “Atualmente estou bem satisfeita e tenho uma relação boa com meu corpo”.

“Penso na saúde do meu corpo e gosto de saber que estou preparando-o para uma vida longa e saudável. Com energia, flexibilidade, força e resistência”.

A insatisfação com a própria imagem é muitas vezes alimentada por ideais de beleza irreais promovidos pela sociedade e pela mídia pode levar à busca incessante pela perfeição estética. Essa busca pela "perfeição" muitas vezes resulta em comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas extremas e restrição de alimentos, e pode evoluir para transtornos alimentares graves²⁵.

O sentimento de culpa e vergonha em relação ao próprio corpo também são frequentemente observados em indivíduos que lutam contra distúrbios alimentares. Esses sentimentos podem ser exacerbados pela comparação constante com padrões de beleza irreais e pela pressão social para atender a esses padrões³.

As mencionadas tentativas de "passar fome" e a preocupação constante com "gordurinhas a mais, celulites, estrias" são indicativos de um relacionamento disfuncional com a alimentação e o corpo, características-chave de distúrbios alimentares. O medo de ganhar peso, a necessidade de controle sobre a ingestão de alimentos e a evitação de situações sociais

devido à preocupação com a aparência física são sinais de alerta que podem ser indicativos de transtornos alimentares²⁶.

A exposição a imagens de modelos e celebridades com corpos magros está associada a um aumento na insatisfação corporal, que, por sua vez, pode levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares. A pressão para se encaixar nos moldes estéticos promovidos pela sociedade pode desencadear comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas extremas, restrição alimentar e a busca incessante pela perda de peso ²⁷.

A ansiedade pode ser definida como uma resposta emocional a situações percebidas como ameaçadoras, resultando em um estado de apreensão, tensão e preocupação²⁸.

Os episódios de compulsão alimentar e seus principais sintomas geralmente ocorrem durante dietas para perda de peso, possivelmente inicialmente relaciona dos à fome, mas posteriormente à medida que o ciclo alimentar progride, gera sentimentos negativos. Esses episódios ocorrem principalmente em segredo e são acompanhados por sentimentos de vergonha, culpa e desejo de se punir²⁹.

Além dos problemas associados a alimentação e imagem, as mulheres expostas à frustração por não alcançarem o padrão de beleza virtual são inundados de sentimentos negativos como a insatisfação, tristeza, inferioridade, estresse, raiva, inadequações podem desenvolver a tendência ao isolamento, temor a rejeição social, comparações injustas e inúmeras outras angústias³⁰.

As brasileiras estão entre as mulheres mais insatisfeitas com o próprio corpo, as que mais desejam fazer intervenções, que recorrem a procedimentos estéticos, além disso elas deixam de sair de casa em momentos que se sentem mais feias ou mais gordas³¹.

Ao investigar como as mulheres se sentem afetadas em relação a sua imagem corporal diante da exposição às redes sociais, foi feita a seguinte pergunta: “Você acredita que as publicações de influenciadoras digitais

interferem na maneira como você se sente em relação ao seu próprio corpo?” Para as respostas objetivas, foram coletadas 33 (66%) e 17 (34%) para sim e não, respectivamente. Como resposta sobre como as publicações afetam, seguem as palavras das entrevistadas.

“É fato que esse tipo de influencer afeta as pessoas que não se sentem bem com o seu corpo, visto que passam a imagem de um corpo perfeito e inalcançável.” “Evito seguir esse tipo de conteúdo, para não me sentir influenciada”. “Me comparo com aquelas pessoas e me sinto insegura com o meu corpo”. “Me sinto inferior ou triste, porque a sociedade está cada vez padronizando um biotipo de corpo, que muitas vezes, é inalcançável”. “Muitas vezes me sinto insuficiente por não conseguir ser do mesmo jeito, me sinto rebaixada”. “Péssima, pois não

me sinto bonita nas roupas que eu visto e não me sinto bonita perto de outras mulheres”. “Fico triste, por mais que eu saiba que são corpos criados com cirurgias, sinto que é algo inalcançável”. “Incapaz de conseguir chegar perto de ter um corpo “padrão”. “Me sinto em constante comparação com corpos perfeitos”. “Ver somente imagem de mulheres com um determinado corpo pode nos fazer acreditar que aquele é o corpo certo e que o corpo real e sem edição é errado”.

“Tenho leve dificuldade de aceitar meu corpo e por vezes acabo me cobrando um pouco a mais, mas entendo que os corpos de redes sociais não são sempre naturais”.

“Vemos nas redes sociais pessoas saudáveis, com o corpo dos sonhos, nós sofremos muito para tentar chegar ao mesmo objetivo, mas não é fácil, cada um tem um tempo e um metabolismo, mas mesmo assim eu particularmente me cobro muito e as vezes como demais como quem não se importa mais, de repente me arrependo e vem aquele sentimento de culpa”.

Nas mídias, o que sustenta as ilusões do "eu ideal" são, principalmente, as representações do corpo. O corpo é frequentemente retratado de maneira objetificada, fetichizada e modelado como um padrão a ser alcançado, em harmonia com a promessa de alcançar uma felicidade perfeita e sem falhas. De fato, são as imagens veiculadas na mídia e na REVIVA / Revista do Centro Universitário FAI – UCEFF / Itapiranga – SC, v 2 .n.1, jun. 2023
ISSN 2965-0232

publicidade que exercem o maior impacto nas nossas experiências em relação ao corpo. São essas imagens que nos levam a idealizar, a criar padrões e a fantasiar sobre como nossos corpos deveriam ser, influenciando nossos sonhos e desejos³².

Com a globalização em pleno curso, muitas jovens se encontram imersas no universo das mídias sociais, acompanhando e admirando influenciadoras digitais. Nesse contexto, o foco frequentemente recai sobre o padrão estético e o modelo de corpo ideal. À medida que as mídias ampliam sua influência, ditando normas sobre dietas, vestuário, maquiagem e comportamento, observa-se um aumento no número de mulheres, inclusive aquelas mais jovens, que enfrentam questões relacionadas à saúde e ao bem-estar³³.

Além disso, a insatisfação corporal decorrente da busca pelo padrão de beleza ideal pode desencadear sintomas de ansiedade. Onde a comparação constante com os padrões inatingíveis pode resultar em ansiedade social e afetar negativamente o bem-estar emocional dos indivíduos³⁴.

Já algumas das respondentes trazem uma postura que remete a cuidar de si e não se permitir influenciar, conforme segue:

“Já me sentia mal por não estar nos padrões, mas deixei de seguir muitas mulheres e isso muda bastante, acredito que as mulheres que tem alguma dificuldade com seu corpo, desde peso, forma, não deveriam seguir influencers que mostram sua vida perfeita, seu corpo perfeito. Não há necessidade de um momento de lazer se tornar cobrança e logo algum distúrbio em relação”. “Por eu ter um bom relacionamento com meu corpo e bem estar, não me sinto afetada”. “Não interfere na minha percepção”. “Para mim não interferem, nem as influencers e publicações influenciam na minha vida nem no meu corpo, também amo meu corpo como ele é e me cuido um pouco”. “Hoje, depois de muita terapia, consigo identificar quais corpos são "possíveis" pra mim e o que é inatingível. Então, não me sinto mais triste por ver corpos diferentes, consigo me olhar com mais cuidado porque por mais que meu corpo não esteja dentro do meu ideal, ele é um corpo ativo, saudável e me permite coisas incríveis”.

A influência das redes sociais, a presença de influenciadores digitais e as questões relacionadas a distúrbios alimentares e imagem corporal são temas interligados, que têm impacto significativo na sociedade contemporânea. À medida que as mídias sociais se tornaram uma parte intrínseca de nossas vidas, a imagem do corpo ideal e os padrões de beleza se tornaram ainda mais proeminentes, alimentados por uma constante exposição a representações idealizadas nas plataformas digitais⁴.

O alcance dos influenciadores digitais, no que diz respeito à aparência, estilo de vida e dieta não pode ser subestimada. Muitos jovens os veem como modelos a serem seguidos, aspirando alcançar a perfeição

e a felicidade prometidas por esses influenciadores. Isso não apenas aumenta a conscientização sobre os impactos negativos que essa busca implacável pela perfeição tem sobre a saúde mental, mas também destaca a importância de promover uma cultura de aceitação, diversidade e respeito à saúde física e mental de todos⁴.

Com toda a influência e destaques nas mídias sociais, tais influenciadores devem considerar o impacto que têm sobre suas audiências, promovendo valores e mensagens que nutrem a autoaceitação e o bem-estar em vez de reforçar ideais inatingíveis. Ao fazer isso, eles podem contribuir para um ambiente mais saudável nas redes sociais e além, onde as pessoas são encorajadas a valorizar sua singularidade e a buscar um equilíbrio entre saúde física e mental. A conscientização e a educação são passos fundamentais na jornada de transformar as redes sociais em plataformas que promovem o bem-estar e a positividade⁴.

Segundo Sant'Anna (1995), mulheres que se sentem confiantes em relação à sua aparência podem compartilhar, de maneira amigável e educativa, dicas sobre como é positivo, simples e relevante cuidar da sua beleza diariamente³⁵. Para Naomi Wolf (2020), a "beleza" não é universal nem imutável, e os perfis de aceitação corporal e que falam sobre amor

próprio vêm para criar um novo momento nas redes sociais, um momento de ressignificação da beleza, da felicidade e da saúde³¹.

5. CONCLUSÃO

O culto à imagem corporal nas redes sociais cria uma atmosfera de comparação constante, levando muitas pessoas a sentirem-se insatisfeitas com seus próprios corpos. Isso pode resultar em baixa autoestima, ansiedade e depressão, à medida que as pessoas lutam para se encaixar em padrões irreais. Portanto, é essencial reconhecer a responsabilidade que as redes sociais e os influenciadores digitais têm na

promoção de padrões de beleza inatingíveis para a maior parte das pessoas.

Dessa maneira, é um desafio para a sociedade equilibrar o uso das redes sociais como ferramentas de expressão e conexão com o impacto que isso pode ter na saúde mental e bem-estar das pessoas. A conscientização, a educação e a promoção de uma imagem corporal positiva são passos importantes para abordar essas questões complexas e ajudar a criar um ambiente online mais saudável e inclusivo para todos. Além disso, é fundamental apoiar aqueles que enfrentam distúrbios alimentares e problemas de imagem corporal, garantindo o acesso a tratamentos e recursos adequados.

Ao me aprofundar nesse conteúdo, percebi como os padrões de beleza irreais e a pressão para atender a esses padrões afetam significativamente a saúde mental das mulheres, causam sofrimento, aumentando seus desafios e as pressões diárias.

Reconhecer a importância das mídias sociais, que têm um papel significativo em nossas vidas, é essencial. Conscientizar sobre como as mídias sociais afetam a imagem corporal e promover uma mensagem realista e inclusiva sobre a aparência são fundamentais. Além disso,

valorizar a resiliência daqueles que enfrentam esses desafios e a necessidade de buscar apoio profissional e recursos adequados para diagnóstico e tratamento é crucial.

6. REFERÊNCIAS

- 1 Lira, Oliveira V. **Anorexia nervosa na adolescência**: influência dos aspectos familiares e emocionais no tratamento. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2017.
- 2 Bitar, Soares D, et al. Aspectos psicológicos e socioculturais da anorexia nervosa. **Revista Médica da UFC**, Fortaleza, v. 59, n. 2, p. 6-11, 2019.
- 3 Cash, T. F. e Pruzinsky, T. Imagem corporal: um manual de teoria, pesquisa e prática clínica. **Imprensa Guilford**, 2002.
- 4 Perloff, R. M. **Efeitos das mídias sociais nas preocupações com a imagem corporal das mulheres jovens**: perspectivas teóricas e uma agenda de pesquisa. *Papéis sexuais*, 71, 363-377, 2014.
- 5 Associação psiquiátrica americana. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Associação psiquiátrica americana, 2013.
- 6 Kaplan, A.M. e Haenlein, M. **Usuários de todo o mundo, unidos! Os desafios e oportunidades das mídias sociais**. *Horizontes de Negócios*, p. 59-68, 2010.
- 7 Marwick, A., & Boyd, D. **Usuários do twitter, colapso do contexto e público imaginado**. *Novas mídias e sociedade*, p. 114-133, 2011.
- 8 Kilbourne, J. **Persuasão mortal: por que mulheres e meninas devem combater o poder viciante da publicidade**. **Imprensa livre**, 1999.
- 9 Prichard, Isabel. **Distúrbios alimentares e corporeidade**: percepções da juventude sobre comida, imagem corporal e peso. *Imagem corporal*. v. 24, p. 89-97, 2018.
- 10 Menon, D. et al. Uma revisão da pesquisa sobre transtornos alimentares na Malásia. **Jornal Internacional de Distúrbios Alimentares**, v. 51, n. 11, p. 1227-1235, 2018.
- 11 Cash, T. F., e Smolak, L. **Imagem corporal: um manual de ciência, prática e prevenção**. **Imprensa Guilford**, 2011.

- 12 Stice, E. **Fatores de risco e manutenção para patologia alimentar: uma revisão meta-analítica.** Boletim Psicológico, p. 825-848. 2002.
- 13 Pires. et al. **O bem-estar subjetivo de indivíduos com diagnóstico de transtorno alimentar.** Estudos de Psicologia, Campinas, v. 36, n. 3, p. 357-366, 2019.
- 14 Peres, G. Zanvettor, R. Transtornos alimentares: conceitos, diagnóstico e tratamento. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 14, n. 1, p. 63-71, 2018.
- 15 Sunstein, C. R. Democracia dividida na era das mídias sociais. **Imprensa da Universidade de Princeton**, 2017.
- 16 Noelle, E. A espiral do silêncio: opinião pública, nossa pele social. **Imprensa da Universidade de Chicago**, 1984.
- 17 Latane, B., e Darley, J. M. Inibição em grupo da intervenção de espectadores em emergências. **Jornal de Personalidade e Psicologia Social**, 1968.
- 18 Fardouly, J.; Diedrichs, P. C.; Vartanian, L. R.; e Halliwell, E. **Comparações sociais nas redes sociais: o impacto do Facebook nas preocupações e no humor com a imagem corporal de mulheres jovens.** Imagem corporal, n 13, p. 38-45, 2015.
- 19 Festinger, L. **Uma teoria dos processos de comparação social.** Relações humanas, p. 117-140, 1954.
- 20 Pariser, E. A bolha dos filtros: o que a Internet está escondendo de você. **Editora Zahar**, 2011.
- 21 Gil, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: **Editora Atlas**, 2008.
- 22 Bardin, L. **Análise de Conteúdo.** Universidade de Paris, 70. ed., 2016.
- 23 IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo Brasileiro de 2022.**

Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em:
<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sc/itapiranga/panorama>. Acesso em: 05 nov. 2023.

- 24 **Projeto Pedagógico do Curso de Nutrição.** Centro Universitário FAI, Itapiranga/SC, 2023.
- 25 Smolak, L. e Striegel, R. H. **A influência dos fatores socioculturais na imagem corporal: em busca do corpo perfeito**, 2001.
- 26 Polivy, J. e Herman, C.P. **Causas dos transtornos alimentares.** Revisão Anual de Psicologia, p. 187-213, 2002.
- 27 Farrow, C. V.; Haycraft, E.; Blissett, J. M. Ensinar nossos filhos quando comer: como as práticas alimentares dos pais informam o desenvolvimento da alimentação emocional – um desenho experimental longitudinal. **Jornal FASEB**, 29, p. 585-586, 2015.
- 28 Barlow, D.H. Ansiedade e seus transtornos: A natureza e o tratamento da ansiedade e do pânico. **Imprensa Guilford**, 2002.
- 29 Gontijo, L., Freitas De Paula, G., Weffort, V., Aparecida, L., e Pedrosa, K. **Revista Médica de Minas Gerais**, ed. 21, p. 1–144, 2011.
- 30 Ribeiro, V. M. M. **A psicologia e a prevenção das doenças da beleza na sociedade brasileira contemporânea.** Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/10354#:~:text=Identificou%2Dse%2C%20na%20fala%20das,cl%C3%ADnico%2Fa%20no%20processo%20de.> Acesso em: 26 out. 2022.
- 31 Wolf, Naomi. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 14. ed. Rio de Janeiro: **Editora: Rosa dos Ventos**, 2020.
- 32 Santaella, L. Corpo e comunicação: sintoma de cultura. São Paulo: **Editora: Paulus**, 2004.
- 33 Baracat, M. e Baracat, J. **A influência social e cultural da idealização do corpo perfeito através dos meios de comunicação e seu impacto na formação da imagem corporal.** 2003. Disponível em: <http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/Xwf05ZDP3MtONsC_201710-17-21-27-33.pdf>. Acesso em 26 out. 2023.
- 34 Shaw, H., Stice, E. e Marti, C.N. Um estudo prospectivo do perfeccionismo e da insatisfação corporal entre mulheres bulímicas:

testando o modelo de perfeccionismo da compulsão alimentar. **Jornal Internacional de Transtornos Alimentares**, 50, p. 240-248, 2017.

35 Sant'anna, D. B. **Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil. Políticas do corpo.** São Paulo: **Estação Liberdade**, p. 121-17, 1995.