

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL DOS ADOLESCENTES

**Giovanna Auricchio Almirão, Rafaela Komatzu Huayanca, Christiana Villela de
Andrade Strauss.**

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi,
2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, gihhauricchio@gmail.com,
rafakomatzu@gmail.com, christiana.strauss@univap.br.

Resumo

O artigo tem como objetivo a análise de dados a respeito da influência das mídias e redes sociais na autoestima e desenvolvimento de transtornos em adolescentes, além de compreender as relações entre sociedade contemporânea, que utiliza da internet constantemente, e a construção da percepção da própria imagem corporal e padrões sociais estéticos. A metodologia adotada inclui pesquisa bibliográfica e levantamento de dados a respeito de utilização da internet globalmente e por adolescentes, além de fatores de risco e influência em transtornos psicológicos. Tais dados foram utilizados para construir uma discussão acerca de como as redes sociais impactam a saúde mental dos jovens e como os profissionais psicólogos podem buscar uma intervenção se apropriando das ferramentas sociais de maneira benéfica.

Palavras-chave: Redes sociais. Adolescentes. Identidade. Autoestima.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas – Psicologia.

Introdução

De acordo com o estudo *Digital 2023: Global Overview Report*, o uso de tecnologias virtuais vem aumentando cada vez mais, podendo ser justificado pelas praticidades que elas proporcionam no cotidiano das pessoas em diversos contextos como trabalho, lazer, saúde, e educação. Essas tecnologias servem também como grande ferramenta de comunicação e conexão entre os indivíduos por meio das redes sociais, muito exploradas principalmente pelo público jovem e infantojuvenil. Pode-se dizer, inclusive, que a internet vem se tornando uma das ferramentas mais essenciais do cotidiano, oferecendo o rico acesso à informações, comunicação instantânea e ao entretenimento (DE LIMA, 2021).

Em relação ao uso da internet e redes sociais, pessoas e organizações do mundo todo fazem o uso desses instrumentos com o intuito de partilhar e compartilhar valores e interesses comuns. Segundo Tostes (2022), isso viabiliza a ampliação do conhecimento no âmbito social, econômico, cultural e político de uma sociedade.

Segundo a teoria de identidade social, postulada pelos psicólogos Henri Tajfel e John Turner (1985), indivíduo e sociedade são mutuamente influenciáveis e constituídos em conjunto, sendo imprescindível olhar para as mídias sociais como parte da construção da subjetividade de cada indivíduo no mundo pós-moderno. Dessa forma, pode-se elencar diversas mudanças que a internet causou e vem causando na população em âmbito grupal e também individual.

Este artigo visa apresentar uma Revisão Narrativa da Literatura que analisou a relação de influência das mídias com os adolescentes e sua identidade, sendo norteado pela seguinte pergunta: Como as redes sociais influenciam na autoestima e autopercepção dos adolescentes?

Metodologia

O presente trabalho constitui-se como uma revisão narrativa da literatura fundamentada em autores que abordam temas voltados à utilização da internet e das redes sociais relacionadas às consequências psicossociais geradas, e às mudanças psicológicas e comportamentais dos adolescentes a partir da exploração das mídias. Foram utilizados os termos de busca Redes sociais. Adolescentes. Identidade. Autoestima. Publicações científicas de diferentes países nos últimos 15 anos foram consideradas. A busca se deu preferencialmente por meio da ferramenta Google Acadêmico e outras bases de dados

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

como Periódicos CAPES, Medline e SciELO. Além dos artigos, foram utilizados alguns livros e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mental – DSM V-TR (APA, 2023).

Resultados

A “vitrine virtual” mostra corpos perfeitos, com um padrão de magreza e *fitness*, sendo, em sua maioria, corpos do gênero feminino, afetando principalmente a autoestima de mulheres. Nos adolescentes, a necessidade de pertencer aumenta a exigência com a autoimagem, e, ao se comparar com os perfis de blogueiras e modelos, a insatisfação com a própria aparência agrava-se (ANDRADE; BOSI, 2003).

Ao analisar os resultados dos artigos estudados, levanta-se a informação de que as mídias sociais, como Instagram e Facebook, podem influenciar negativamente o comportamento alimentar de milhares de indivíduos, sendo, principalmente, do gênero feminino. Além disso, o culto ao corpo perfeito exigido nas redes também pode resultar em baixa autoestima e sentimentos de insatisfação (SILVA; PIRES, 2019).

As mulheres sofrem impactos negativos por perfis com discursos “saudáveis”, já que, muitas vezes, ao seguirem as recomendações, não alcançam o resultado prometido, levando a um sentimento de frustração. Dessa forma, páginas fitness nas redes sociais levam a padrões irreais e funcionam como uma ferramenta de opressão, deixando mulheres constantemente insatisfeitas e infelizes com os próprios corpos (JACOB, 2014).

As pessoas em geral, inclusive os adolescentes, costumam acreditar que modelos famosos e artistas de cinema sejam protótipos a serem copiados. São lançados, então, esforços para a obtenção do perfil estético estabelecido, resultando em um quadro propício para a emergência da anorexia e bulimia. Emocionalmente estes pacientes declaram alguma insatisfação com o peso ou corpo, comportamentalmente apresentam hábito de fazer dietas, mesmo quando desnecessário, sendo que esta distorção em sua autopercepção apresenta uma variável de grau significativo para o desenvolvimento de patologias. Este culto ao corpo, o transforma em corpo-objeto, distante do corpo sujeito, numa tentativa de ser algo que não lhe compete (FONSECA, 2008).

Embora os transtornos alimentares estejam presentes em ambos os sexos, a prevalência desse transtorno é maior em meninas (30%) que em meninos (17%). Além disso, foi observado maior proporção de casos de TA nos estudos que incluíram crianças e adolescentes com maior média de índice de massa corporal, o que indica que esses transtornos estão associados ao excesso de peso corporal (LÓPEZ-GIL et al., 2023).

Em estudo realizado com meninas adolescentes de escola pública e organização não governamental da capital e do interior de São Paulo, mostrou-se que as redes sociais estão associadas à insatisfação da imagem corporal (IC) das mesmas, já que 85,8% estavam insatisfeitas com sua IC, e a maioria desejava possuir uma silhueta menor. Também mostrou que o acesso maior do que 10 vezes ao dia ao Facebook e Instagram influenciava a chance de insatisfação, tendo um aumento de 6,57 e 4,47 vezes, respectivamente (LIRA, 2017).

Discussão

Compreendendo que a fase da adolescência é uma etapa da vida de autodescoberta e de transição da infância para a vida adulta, implicando em modificações tanto física quanto psicológica (além do desenvolvimento cognitivo), os adolescentes, de modo geral, vivem em busca pela aceitação social, espelhando-se e almejando os corpos definidos pela sociedade como ideais.

Ao buscar os corpos mostrados nas mídias e redes sociais, os adolescentes, em sua maioria do gênero feminino, ignoram fatores genéticos e biológicos, acreditando que podem conseguir o corpo que lhes é apresentado, sem conhecimento prévio do que levou à construção daquela estética, e sem saber se é real, modificado digitalmente, ou se foi submetido a algum procedimento cirúrgico. Na maioria das vezes, ao realizar comparações de seus próprios corpos com os vendidos na internet, o resultado é um sentimento de insatisfação de sua própria imagem corporal. Diante disso, podem recorrer a meios nocivos ao próprio corpo e desenvolverem transtornos alimentares e de imagem.

Pode-se dizer, então, que os fatores ambientais e culturais são grandes contribuintes para o desenvolvimento de transtornos mentais relacionados à imagem corporal, como a dismorfia corporal, bulimia nervosa, anorexia nervosa, e a depressão. De acordo com o DSM-5-TR, no que diz respeito aos transtornos alimentares, os fatores ambientais de risco e prognóstico da anorexia nervosa descrevem que a variabilidade histórica e transcultural na prevalência de tal transtorno corrobora sua

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

associação com culturas e contextos que valorizam a magreza. Ocupações e trabalhos que incentivam tal característica física, como modelo e atleta de elite, também estão associados a um risco maior.

Ademais, ao se tratar dos fatores ambientais de risco e prognóstico da bulimia nervosa, é descrito que foi observado que a internalização de um ideal corporal magro aumenta o risco de desenvolver preocupações com o peso, o que, por sua vez, aumenta as chances de desenvolver bulimia nervosa.

Já em relação aos transtornos obsessivo-compulsivos, os fatores ambientais de risco e prognóstico do transtorno dismórfico corporal descrevem que este foi associado a altas taxas de negligência, abuso e traumas na infância. Para complementar, ainda com base no DSM-5-TR, transtornos como os mencionados e exemplificados acima também podem apresentar associação com pensamentos ou comportamentos suicidas.

Em vista dos dados descritos acima, e considerando ferramentas como as redes sociais e internet como parte dos fatores ambientais que podem provocar o desenvolvimento de transtornos, acredita-se que esses instrumentos podem influenciar fortemente na autoestima e autopercepção de adolescentes, postulando e institucionalizando normas e valores socioculturais em toda comunidade. Desse modo, crê-se que os instrumentos digitais são capazes ainda de alterar a percepção e interpretação da realidade ao seu redor, moldando os jovens em suas experiências, comportamentos e identidade, podendo afetar sua saúde mental.

Não obstante, nesse sentido, pensa-se que o profissional psicólogo pode usufruir dessas ferramentas a seu favor ao prestar seus serviços a adolescentes. O uso das mídias sociais, presentes e vinculados no cotidiano de grande parte dos jovens, pode ser um meio de orientação, acolhimento e esclarecimento de dúvidas dentro do papel do profissional. Essas ações podem ser executadas por intermédio de teleatendimentos, chats online e vídeo chamadas, sendo sempre utilizados com responsabilidade pelos profissionais da saúde e de acordo com as normas e resoluções do código de ética. (ANDRADE, 2020).

Conclusão

Ao analisar os estudos a respeito das redes sociais e os impactos na saúde dos indivíduos, foi possível encontrar diversos dados que apontam para baixa autoestima, sofrimento psicológico, angústia, sentimento de culpa, além de insatisfação com o próprio corpo e com a imagem corporal. A “vitrine virtual” também pode impactar em um aumento de depressão e distúrbios alimentares, decorrente dos corpos magros e *fitness* mostrados nas mídias.

Destarte, coloca-se o quão prejudicial pode-se tornar o uso excessivo das redes sociais mediante aos inúmeros e diversos conteúdos apresentados que influenciam, incentivam e condicionam os indivíduos a se moldarem para que se encaixem dentro dos padrões postulados como ideais.

Considera-se que a fase da adolescência é uma etapa de transformação, autopercepção, autoafirmação e busca pelo pertencimento e aceitação da sociedade. Assim, acredita-se que esses instrumentos digitais podem ser capazes de afetar a autoestima desses jovens, visto que muitas vezes, ao buscar aceitação social, descartam a possibilidade de os conteúdos serem falsos e modificados em relação à realidade, espelhando-se em imagens de corpos não verdadeiros e que, muitas vezes, não podem ser atingidos devido a condições biológicas, sócio-históricas e econômicas, fatores esses que consequente geram possíveis frustrações e afetam a saúde física e mental.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Rev. Nutr., Campinas, v. 16, n. 1, p. 117- 125, jan. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/DwyJjBYbgKGMzGKTt6S3GjR/>. Acesso em 3 ago. 2023.

ANDRADE, L., MAUCH, A., COSTA, J., SILVA, K., ALMEIDA, L., ARAÚJO, S., ... & SOUZA, V. A utilização das redes sociais digitais no cuidado psicossocial infantojuvenil, diante da pandemia por Covid-19. 2020. Health Residencies Journal-HRJ, 1(2), 44-61. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/12/17>. Acesso em 4 ago. 2023.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

DATAREPORTAL. **Digital Global Overview Report**. 2023 e 2022. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/?tag=Global+Overview>. Acesso em 3 ago. 2023.

FONSECA, S. L., & Rena, L. C. C. B. Transtornos alimentares na adolescência: em busca do corpo ideal. 2008. *Mosaico: estudos em psicologia*, 2(1).

JACOB, H. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. *Revista Comunicare – Dossiê Feminismo*, v. 14, n. 1, 2014. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/291315553/Redes-sociais-mulheres-e-corpo-um-estudo-da-linguagem-fitness-na-rede-social-Instagram>. Acesso em 4 ago. 2023.

LIRA, A. G.; GANEN, A. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, p. 164-171, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt#>. Acesso em 4 ago. 2023.

LÓPEZ-GIL, J. F.; GARCÍA-HERMOSO, A., et al. Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.*, v. 177, n. 4, p. 363-372, fev. 2023. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2801664>. Acesso em: 04 ago. 2023

SILVA, S. A.; PIRES, P. F. F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, [S.l.], v. 35, n. 69, p. 53-67, out. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatest/article/view/1172>. Acesso em: 03 ago. 2023.

TAJFEL, H.; TURNER, J.C. (1985) The Social Identity Theory of Intergroup Behaviour. In: Worchel, S. and Austin, W.G., Eds., *Psychology of Intergroup Relations*, 2nd Edition, Nelson Hall, Chicago, 7-24.

TELES, I. S.; MEDEIROS, J. F. B. A influência das redes sociais no comportamento alimentar e imagem corporal em mulheres – uma revisão de literatura. Orientadora: Dayanne da Costa Maynard. 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14450/1/Isabela%20Teles%20e%20Juliana%20Fernandes.pdf>. Acesso em 4 ago. 2023.