



O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL DE UNIVERSITÁRIOS¹

Sarah Santos Ferreira²

Fabiane Frota da Rocha Morgado³

Valeria Nascimento Lebeis Pires⁴

RESUMO

A mídia é um dos três fatores socioculturais que influenciam diretamente na imagem corporal. O estudo objetivou verificar o impacto das redes sociais na insatisfação corporal de estudantes de educação física. Foram utilizados um questionário geral, o Body Shape Questionnaire (BSQ) e um questionário elaborado. Observou-se que os estudantes buscam informações sobre o corpo nas redes sociais, sofrem influências positivas e negativas, e a maioria, apresentou estar livre de insatisfação corporal.

PALAVRAS-CHAVE: Mídia, Insatisfação Corporal, Corpo Ideal.

1 INTRODUÇÃO

A utilização das redes sociais tem crescido de forma exponencial (MUSSOI, FALKEMBACH, FLÔRES, 2015). A influência da mídia tem contribuído de forma significativa para a construção e valorização da imagem corporal da sociedade ocidental (BARROSO, ALMEIDA, KULNIG, 2012). As normas socioculturais que são transmitidas através da mídia, amigos e família influenciam a forma como os indivíduos veem seus próprios corpos (MELLOR et al, 2010). A pressão exercida por essas normas para a obtenção do corpo ideal é sentida de maneira diferente por cada pessoa. No entanto, os indivíduos serão compelidos a viver em constante embate entre seus anseios pessoais e as expectativas sociais (FERREIRA; CASTRO; MORGADO, 2014).

Internalização, consciência, e as pressões percebidas são os três fatores que evoluíram como os fatores socioculturais, frequentemente, relacionados a um ideal de corpo. (CAFRI et al., 2005). Acredita-se que o impulso principal do aumento da insatisfação com o corpo seja o retrato que a mídia passa do corpo culturalmente ideal, magro, alto e jovem para as mulheres e um físico magro e musculoso para os homens (HAUSENBLAS et al., 2013).

Urge a necessidade de desenvolver pesquisas e aprofundar estudos sobre a imagem corporal e ao modo de viver midiaticamente. E a partir destes, os profissionais

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Federal Rural do Rio De Janeiro (UFRRJ), sarahsf_@hotmail.com

3 Universidade Federal Rural do Rio De Janeiro (UFRRJ), fabi.frm@hotmail.com

4 Universidade Federal Rural do Rio De Janeiro (UFRRJ), valerianlp@uol.com.br

da saúde possam buscar estratégias visando um estilo de vida mais saudável. O corpo encontra-se em evidência, tal como no curso de graduação em Educação Física. Este estudo objetiva verificar o impacto das redes sociais na insatisfação corporal de graduandos de Educação Física de uma universidade pública do estado do Rio de Janeiro.

2 METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se do tipo descritiva, com abordagem qualitativa e quantitativa, com amostra composta por 56 estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, de ambos os sexos, com idade entre 17 e 35 anos.

Para a coleta de dados, foram utilizados três instrumentos: um questionário geral, para caracterização do grupo amostral; um questionário elaborado pela autora do estudo, com 10 questões, sendo duas abertas e oito fechadas e o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), para avaliar o nível de satisfação e a preocupação com a imagem corporal. A classificação dos resultados do BSQ é dividida em quatro níveis de insatisfação corporal. São eles: livre de insatisfação, quando o valor indicado for abaixo ou igual a 110; leve insatisfação, entre 111 e 138; moderada insatisfação, entre 139 e 167 e grave insatisfação, pontuação igual ou acima de 168. Os dados do questionário BSQ foram analisados no programa R, e os demais trabalhados em planilha de Excel. Para análise dos dados, os alunos foram divididos em ingressantes e concluintes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao serem questionados sobre a satisfação corporal, 39% dos universitários ingressantes sentem satisfação corporal às vezes, 25% raramente, e 29% frequentemente, 7% nunca, e nenhum relatou estar sempre satisfeito com seu corpo. Entre os alunos concluintes, 50% se sentem às vezes satisfeitos com seus corpos, 18% frequentemente e 14% raramente, 11% responderam nunca e 7% sempre estão. Segundo estudos, ainda que os jovens estejam envolvidos com práticas corporais, não significa que estejam satisfeitos com sua própria imagem (RECH; ARAÚJO; VANAT, 2010).

No tocante ao acesso as redes sociais, 68% responderam sempre, 21% frequentemente, 9% às vezes e 2% nunca acessam as redes sociais. As redes que os estudantes relataram mais acessar, foram *Facebook*, *Instagram* e *Whatsapp*, respectivamente. Segundo estudos, o Brasil é o maior usuário de redes sociais da América Latina, e 74% dos usuários utilizam o *facebook* (FORBES BRASIL, 2016). No que diz respeito a buscar informações relacionadas ao corpo e quais redes sociais costumam utilizar, as respostas foram *Instagram*, *Facebook* e *Youtube*.

Com relação a seguir pessoas que compartilham seus treinamentos, exercícios e dietas nas redes sociais, entre os ingressantes 25% não seguem, 62% seguem e 13% não responderam. Entre os concluintes, 32% não seguem, enquanto 68% seguem. Estudos apontam que pessoas têm criado sites e perfis para inspirar os seguidores a buscar um estilo de vida saudável (TIGGEMANN; ZACCARDO, 2015).

Ingressantes (57%) e concluintes (53%) disseram que essas pessoas são da área da saúde. Enquanto, 10% dos ingressantes e 33% dos concluintes responderam que não são da saúde. E, 33% dos ingressantes e 14% dos concluintes disseram não saber.

Os estudantes também responderam se, de alguma forma, sentiam influência por esses indivíduos. Entre os ingressantes 30% responderam sim e, 70% não. Dos concluintes, 40% responderam sim e 60% não. Universitários do curso de educação física podem ser mais influenciados a buscar o padrão de corpo imposto pela mídia por estarem expostos diretamente com a melhora da aparência física (MIRANDA et al, 2012).

Percebe-se que 61% dos alunos ingressantes e 50% dos concluintes já praticaram ou praticam atividade física por influência. A maioria dos alunos disse que a atividade física que praticaram por influência foi musculação. Pode-se observar que os mesmos podem não perceber que são influenciados, seja de forma positiva ou negativa. Quando perguntado se os alunos seguiram alguma dieta ou prescrição sugerida nas redes sociais, a maioria dos alunos respondeu não.

A maioria dos ingressantes respondeu que o corpo ideal é um “corpo saudável”, “um corpo que eu me sinta bem”. Entre os concluintes, a maioria respondeu um “corpo que eu me sinta bem” e “que eu esteja satisfeito”. Com relação a vontade de atingir o “corpo ideal”, a resposta foi igual entre alunos ingressantes e concluintes, 54% responderam que não, mesmo com o retrato que a mídia apresenta como ideal, magro, alto, e jovem para as mulheres e um físico magro e musculoso para os homens (HAUSENBLAS et al., 2013).

Com relação a comparar seus corpos com os das pessoas que eles seguiam nas redes sociais, a maioria respondeu não. Porém, entre os universitários concluintes, o número de respostas sim foi superior com 54%, enquanto a dos ingressantes com 46%. Estudos apontam que homens e mulheres adotam comportamentos de checagem corporal a fim de verificar a adequação ou não de seus próprios corpos aos padrões estabelecidos pela mídia. Além disso, aqueles que, frequentemente, adotam comportamentos de checagem tendem a controlar a alimentação buscando a melhora da aparência física, mudanças de comportamentos, seja por razões estéticas ou atléticas, podem ter consequências não apenas físicas, mas psicológicas. (ALVARENGA et al., 2010; CARVALHO et al., 2013; YESALIS, BAHRKE, 2002).

A média de pontuação para o BSQ dos alunos ingressantes foi 84,35, e dos concluintes foi 92,5. Entre os alunos ingressantes, 78,57% apresentaram estar livres de insatisfação corporal, 10,71% apresentaram leve insatisfação, 7,14% moderada insatisfação. Enquanto, 3,58% apresentaram grave insatisfação. Entre os concluintes, 64,28% estão livres de insatisfação corporal, 21,43% apresentaram leve insatisfação, 14,29% moderada insatisfação corporal.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Frente aos resultados deste estudo, as redes sociais podem ter contribuído no quadro de insatisfação corporal dos estudantes, tanto de forma positiva como negativa. Sendo, Instagram, Facebook e Youtube as principais utilizadas para buscar informações sobre o corpo. As pessoas que estão nessas redes podem influenciar os

alunos a praticarem atividades físicas, a seguirem dietas e treinamentos específicos, na busca por motivação, saúde e padrões estéticos compartilhados.

As buscas relacionadas à imagem corporal nas redes sociais representam uma preocupação expressiva que merece conhecimento para os profissionais da área da saúde e cuidado com a população.

EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN EL COMPORTAMIENTO DE LA UNIVERSIDAD

RESUMEN: *Los medios de comunicación es uno de los três factores socioculturales que influyen directamente en La imagen Del cuerpo. El estudio tuvo como objetivo determinar el impacto de las redes social e sem la insatisfacción corporal de los estudiantes de educación física. Se observó que los estudiantes que buscan información sobre El cuerpo en las redes sociales sufren influencias positivas y negativas, y más, tenía que estar libre de La insatisfacción corporal.*

PALABRAS CLAVE: *La insatisfacción corporal, Fitness, Cuerpo Ideal.*

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON UNIVERSITY BEHAVIOR

ABSTRACT: *The media is one of three sociocultural factors that directly influence body image. The study aimed to verify the impact of social networks on the physical dissatisfaction of physical education students. Body Form Questionnaire (BSQ) and an elaborate questionnaire. It was observed that students seek information about the body in social networks, suffer positive and negative influences, and more, presented being free of body dissatisfaction.*

KEYWORDS: *Media, Body Dissatisfaction, Ideal Body.*

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle Dos Santos et al. Influência da mídia em universitárias brasileiras de diferentes regiões. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, p. 12-13. 01 jan. 2010.

BARROSO, Desirée Rodrigues; ALMEIDA, Luciane Infantini da Rosa; KULNIG, Alice Medeiros. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, Es, v. 1, n. 1, p.53-62, 2012

BRITO, Ariane et al. Saúde e estética do corpo feminino: Paradoxo estabelecido e disseminado pela mídia. **CIAIQ2015**, v. 1, 2015.

CAFRI, Guy et al. The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: A Meta Analysis. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 12, n. 4, p. 421-433, 2005.

CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de et al. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **Jornal Brasileiro Psiquiatria**, [s. L.], v. 62, n. 2, p.108-114, abr. 2013.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, M. R.; MORGADO, F. F. R. **Imagem corporal**: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora: UFJF, 2014.

FORBES BRASIL. **Brasil é o maior usuário de redes sociais da América Latina**. Disponível em:<http://www.forbes.com.br/fotos/2016/06/brasil-e-o-maior-usuario-de-redes-sociais-da-america-latina>Acesso em: 24/10/2016.

HAUSENBLAS, Heather A. et al. Media effects of experimental presentation of the ideal physique on eating disorder symptoms: A meta-analysis of laboratory studies. **Clinical psychology review**, v. 33, n. 1, p. 168-181, 2013.

LAUS, Maria Fernanda. **Influência do padrão de beleza veiculado pela mídia na satisfação corporal e escolha alimentar de adultos**. 2013. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

- MELLOR, David et al. Body Image and Self-Esteem Across Age and Gender: A Short-Term Longitudinal Study. **Sex Roles**, [s.l.], v. 63, n. 9-10, p.672-681, 15 jul. 2010.
- MIRANDA, Valter Paulo Neves et al. C. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 61, n. 1, p. 25-32. 2012.
- MUSSOI, Eunice Maria; FALKEMBACH, Gilse A. Morgental; FLORES, Maria Lucia Pozzatti. The teaching job: The blackboard and chalk on social networks. In: Information Systems and Technologies. **Iberian Conference on. IEEE**, 2015. p. 1-6.
- RECH, Cassiano Ricardo; ARAÚJO, Eliane Denise da Silveira; VANAT, J. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 2, p. 285-292, 2010.
- SABISTON, Catherine M.; CHANDLER, Krista. Effects of fitness advertising on weight and body shape dissatisfaction, social physique anxiety, and exercise motives in a sample of healthy-weight females. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, v. 14, n. 4, p. 165-180, 2009.
- TIGGEMANN, Marika; ZACCARDO, Mia. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. **Bodyimage**, v. 15, p. 61-67, 2015.
- VERMELHO, Sônia Cristina et al. Reflectin gupon digital networks. **Educação& Sociedade**, v. 35, n. 126, p. 179-196, 2014.
- YESALIS, Charles E.; BAHRKE, Michael S. History of doping in sport. **International sports studies**, v. 24, n. 1, p. 42-76, 2002.