

O IMPACTO DA VIDA ONLINE SOBRE A PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM

Gabriela Cozin Aragão Tinoco¹

Milena Barrera Silva²

Beatriz Moura Mituiwa³

Rossana Cantanhede Farias de Vasconcelos⁴

RESUMO: Fundamentos: A valorização de elementos estéticos influenciada pelas redes sociais passou a afetar o comportamento dos indivíduos em relação a sua beleza. O padrão de beleza estabelecido nos tempos atuais cria gatilhos para usuários, deixando-os insatisfeitos e desconfortáveis com a própria autoimagem. Desta maneira, observa-se o aumento da busca por procedimentos estéticos, muitas vezes guiados pela busca de resultados irreais. **Objetivo:** Avaliar a influência da vida online sobre a percepção do indivíduo quanto a sua autoimagem. **Métodos:** Realizou-se um estudo transversal com uma amostra de 385 adultos acima de 18 anos que residem no estado de São Paulo. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário eletrônico, sendo os dados obtidos analisados pelo Epi Info e apresentados como porcentagem. **Resultados:** Dos 385 participantes, 71,7% consideram a própria pele muito importante para própria autoimagem. 60% dos entrevistados acreditam na influência da tecnologia na maneira como se veem sendo estudantes os mais afetados. 45,97% realizaram consultas com dermatologistas por razões estéticas sendo 34,46% destes influenciados a buscar procedimentos ao ver resultados de outras pessoas. **Limitações do estudo:** O tamanho da amostra do sexo feminino foi maior do que a do sexo masculino. Houve prevalência da faixa etária de 18 a 29 anos e da renda com valor maior ou igual a 5 salários-mínimos. **Conclusão:** A vida online exerce uma forte influência sobre a percepção do indivíduo quanto a sua autoimagem, levando a uma busca excessiva por procedimentos estéticos. A maioria dos entrevistados considerou a condição da pele muito importante para a autoimagem, o que indica que cuidados com a pele devem ser estimulados para a promoção da saúde mental e física.

728

Palavras-Chave: Dermatologia. Autoimagem. Redes Sociais Online.

¹ Estudante de Medicina da Faculdade de Medicina de Santo Amaro, Universidade de Santo Amaro

² Estudante de Medicina da Faculdade de Medicina de Santo Amaro, Universidade de Santo Amaro

³ Estudante de Medicina da Faculdade de Medicina de Santo Amaro, Universidade de Santo Amaro

⁴ Graduada em Medicina pela Universidade de Santo Amaro (2003). Professora da Faculdade de Medicina de Santo Amaro. Tem experiência na área de Medicina, com ênfase em Dermatologia -

ABSTRACT: Background: The valorization of aesthetic elements influenced by social networks started to affect the behavior of individuals in relation to their beauty. The standard of beauty established in current times creates triggers for internet users, leaving them dissatisfied and uncomfortable with their own self-image. Thus, there is an increase in the search for aesthetic procedures, often guided by the search for unrealistic results. **Objective:** To evaluate the influence of online life on an individual's perception of his or her self-image. **Methods:** A cross-sectional study was carried out with a sample of 385 adults over 18 years old residing in the state of São Paulo. Data collection was performed using an electronic form, and the data were analyzed by Epi Info and expressed as percentages. **Results:** Of the 385 participants, 71.7% consider their own skin very important for their self-image. 60% of respondents believe in the influence of technology in the way they see themselves, with students being the most affected. 45.97% had consultations with dermatologists for aesthetic reasons, 34.46% of whom were influenced to seek procedures when seeing other people's results. **Study limitations:** The female sample size was larger than the male sample. There was a prevalence of the age group from 18 to 29 years and income greater than or equal to 5 minimum wages. **Conclusions:** Online life has a strong influence on the individual's perception of their self-image, leading to an excessive search for esthetic procedures. Most interviewees considered skin condition very important for self-image, which indicates that skin care should be encouraged for the promotion of mental and physical health.

Keywords: Dermatology. Self concept. Online Social Networking.

INTRODUÇÃO

A autoimagem define-se como a concepção pessoal que um indivíduo tem de si mesmo, da qual deriva a consciência de sua identidade, de seu papel social e de seu valor.¹ Sob influência das mídias sociais, a sociedade tem sido definida por uma cultura que busca os estereótipos como forma de identidade. Estudos confirmam que os usuários de redes sociais representam imagens em seus perfis que gostariam de ver na realidade, por meio de filtros e edição de fotos; além de passarem cada vez mais tempo em sua personalidade virtual.²

As redes sociais podem ter vários aspectos positivos, como a conexão social, a democratização do conhecimento, apoio ao aprendizado, além de uma plataforma para autoexpressão. Por outro lado, a valorização de elementos estéticos influenciada por essas redes, passou a afetar o comportamento dos indivíduos em relação a sua beleza. O padrão de beleza “ideal” cria gatilhos para os indivíduos menos vaidosos, deixando-os insatisfeitos e deprimidos,

desconfortáveis com a própria autoimagem. Desta maneira, vem aumentando cada vez mais a busca por procedimentos estéticos, muitas vezes guiados pela busca de resultados não reais.³

Segundo dados do estudo digital 2022: Global Overview Report, usuários brasileiros de internet gastam em média mais de 9 horas por dia usando a Internet, e mais da metade da sua vida on-line.⁴ Em acréscimo, em 2020, foram realizados em torno de 24 mil procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos, de acordo com a sociedade internacional de cirurgia plástica estética (ISAPS). Desse total, 7,9% dos procedimentos foram realizados no Brasil, perdendo apenas para os Estados Unidos, onde foram realizados 19% desse total.⁵ A relevância desses dados está na chamada “Zoom Dysmorphia”, uma insatisfação com a própria imagem vista em uma videochamada que motiva uma busca excessiva por procedimentos estéticos que poderiam não terem sido considerados antes de meses confrontando uma tela de vídeo.⁶

Neste contexto, este estudo objetivou avaliar em que nível a vida online influencia a percepção do indivíduo quanto a sua autoimagem, por meio da análise das variáveis idade, sexo biológico e renda, a fim de promover discussões e divulgar conhecimentos.

MÉTODOS

Realizou-se um estudo prospectivo, transversal e exploratório com uma amostra de 385 adultos acima de 18 anos que residem no estado de São Paulo – Brasil. O objetivo foi avaliar a influência da vida online sobre a percepção do indivíduo quando a sua autoimagem.

O projeto do estudo foi submetido à análise na Plataforma Brasil e no Comitê de Ética em Pesquisa da UNISA. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário eletrônico, produzido através da plataforma Google Forms, sendo esse divulgado pelas redes sociais, como: WhatsApp, Facebook e Instagram. Foram selecionados apenas participantes maiores de 18 anos e que concordaram com os termos do consentimento livre e esclarecido, a fim de manter a confiabilidade das informações fornecidas.

Os dados totais obtidos foram analisados utilizando-se o Epi Info, por meio de cruzamento de variáveis, e apresentados como porcentagem.

RESULTADOS

Foram entrevistados 385 participantes, todos maiores de 18 anos e residentes no estado de São Paulo. A maior parte da amostra é do sexo feminino (88,6%), com idade entre 18-22 anos (29,61%), se consideram heterossexuais (93%), estudantes (51,9%), possuem ensino superior incompleto (31,9%), e renda familiar maior ou igual a 5 salários-mínimos (80,5%).

Sobre o questionamento "Qual o papel da condição da sua pele na sua aparência?", a maioria dos entrevistados consideram a pele muito importante na autoimagem (71,7%). Além disso, observa-se que este fenômeno é mais pronunciado entre a população feminina 75,07%, contra 45,45% dos homens. Quanto à orientação sexual declarada, os bissexuais demonstraram maior preocupação com a pele na aparência (94% dos bissexuais). Os estudantes também demonstraram maior preocupação com a pele (76,50%).

Os participantes quando questionados sobre a influência do uso de aplicativos de interação social (Instagram, Facebook, WhatsApp, Zoom, Google Meet e etc.) na maneira como eles se veem fisicamente, obteve-se as seguintes respostas: 60% dos participantes consideram o uso destas tecnologias influencia na maneira como ele se vê; Não ha diferenças significativas da visão deste fenômeno entre pessoas do sexo masculino e feminino, idade ou renda familiar, porem a ocupação estudante (63%) e a bissexualidade parece ser mais afetada por este fenômeno (81,25%). Ademais, a grande maioria dos indivíduos que considera que o uso dos aplicativos influencia a maneira como ele se vê revela que no momento da pesquisa se sentem bem psicologicamente, porém possuem labilidade emocional (75,32%).

O questionamento sobre o motivo da última consulta no dermatologista revelou que 45,97% dos entrevistados esteve em consulta dermatológica por motivos de estética e destes 34,46% relataram que às vezes são influenciadas a buscar procedimentos dermatológicos ao ver o resultado em outras pessoas e neste sentido a labilidade emocional está associada a este fenômeno em 25% dos indivíduos que buscaram o dermatologista por motivos estéticos e que revelam serem influenciadas a buscar procedimentos estéticos sob influência de outrem.

DISCUSSÃO

A dismorfia do zoom refere-se ao fenômeno em que os indivíduos se fixam em falhas ou imperfeições percebidas em sua aparência como resultado de se verem com frequência em videochamadas e em outros contextos online. Existem vários fatores que podem contribuir para esse fenômeno. Por exemplo, quando as pessoas se veem em videochamadas, elas podem estar mais conscientes de sua aparência do que pessoalmente. Além disso, os ângulos da câmera e a iluminação nas videochamadas podem distorcer os traços faciais e fazer com que as pessoas se sintam menos satisfeitas com sua aparência⁷. Além disso, o estresse e a ansiedade da pandemia do Covid-19 podem exacerbar os sentimentos negativos sobre a aparência. A dismorfia de zoom pode levar a uma variedade de resultados negativos, incluindo diminuição da autoestima, ansiedade e transtorno dismórfico corporal (BDD). BDD é uma condição de saúde mental caracterizada por preocupação obsessiva com falhas percebidas na aparência.⁸

Neste estudo, a maioria dos entrevistados considera a pele muito importante na autoimagem e observa-se que este fenômeno é mais pronunciado entre a população feminina, em bissexuais e em estudantes. A pele desempenha um papel significativo na autoimagem porque é o maior órgão do corpo e o mais visível. A aparência da pele pode afetar a confiança, a autoestima e o próprio valor de uma pessoa. Condições de pele como acne, cicatrizes ou descoloração podem afetar a forma como uma pessoa se percebe e pode levar a sentimentos negativos sobre sua aparência. Por outro lado, uma pele saudável e brilhante pode contribuir para uma autoimagem positiva e aumentar a autoconfiança.⁹

Pesquisas sugerem que as mulheres podem valorizar mais a aparência de sua pele em comparação com os homens, o que pode afetar sua autoestima. Isso pode ser devido a uma variedade de fatores, incluindo pressão social e normas culturais que dão maior ênfase à aparência física das mulheres.¹⁰

Estudos mostraram que as preocupações relacionadas à aparência, incluindo preocupações com a pele, podem afetar a autoestima de estudantes, como acne e outras condições de pele podem ser uma fonte de estresse e ansiedade para alguns alunos, o que pode afetar sua confiança e autoestima. Além disso, há evidências que sugerem que os alunos podem ser mais

suscetíveis à dismorfia do zoom, pois podem passar mais tempo do que outros grupos de pessoas participando de aulas e reuniões online nas quais são frequentemente expostos à sua própria imagem na tela do computador.⁷

Não há evidências que sugiram que indivíduos bissexuais, como um grupo, considerem a aparência de sua pele mais importante para sua autoestima em comparação com indivíduos que se identificam como heterossexuais ou homossexuais. Embora as preocupações relacionadas à aparência, incluindo preocupações com a aparência da pele, possam afetar a autoestima de indivíduos de todas as orientações sexuais, não há ligação direta entre bissexualidade e aparência da pele.

A grande maioria dos indivíduos considera que o uso dos aplicativos influencia a maneira como ele se vê. Neste sentido, a ocupação estudante e a bissexualidade parecem ser mais afetadas por este fenômeno. Ademais, a grande maioria dos indivíduos que considera que o uso dos aplicativos influencia a maneira como ele se vê revela que no momento da pesquisa se sentem bem psicologicamente, porém possuem labilidade emocional.

Atualmente, não há evidências científicas para apoiar a afirmação de que indivíduos bissexuais são mais suscetíveis à dismorfia de zoom do que qualquer outro grupo de pessoas. Embora seja verdade que as pessoas que se identificam como bissexuais podem enfrentar desafios únicos relacionados à sua sexualidade, não há evidências que sugiram que essa identidade esteja diretamente relacionada a um risco maior de desenvolver dismorfia de zoom. Outros fatores, como idade, sexo e influências culturais, podem desempenhar um papel mais significativo no desenvolvimento dessa condição.

Há evidências que sugerem que os alunos podem ser mais suscetíveis à dismorfia do zoom, pois podem passar mais tempo do que outros grupos de pessoas participando de aulas e reuniões online nas quais são frequentemente expostos à sua própria imagem na tela do computador. Estudos demonstraram que a exposição prolongada à própria imagem em plataformas de videoconferência pode levar a uma autocrítica e ansiedade intensificadas em relação à própria aparência. Isso geralmente é chamado de "Efeito Zoom" ou "Dismorfia do Zoom". Os alunos, que podem passar várias horas por dia em frente a uma tela de computador

assistindo a aulas e reuniões, podem ser mais vulneráveis a desenvolver esses sentimentos de insatisfação com sua aparência.⁷

O estado psicológico de uma pessoa também pode influenciar no desenvolvimento da dismorfia do zoom, que é uma forma de transtorno dismórfico corporal (TDC) que envolve preocupação e preocupação excessiva com a própria aparência em videochamadas, principalmente em relação a falhas ou imperfeições percebidas. Indivíduos que lutam com ansiedade, depressão, baixa autoestima ou outros problemas psicológicos podem ser mais vulneráveis ao desenvolvimento de dismorfia de zoom. Por exemplo, pessoas altamente autocríticas e perfeccionistas podem ter maior probabilidade de se concentrar em pequenas imperfeições em sua aparência em videochamadas e, como resultado, sentir um sofrimento significativo. Além disso, a comparação social que pode ocorrer durante a videoconferência também pode desempenhar um papel no desenvolvimento da dismorfia do zoom. Os indivíduos podem se comparar aos outros na chamada, levando a sentimentos de inadequação e um foco maior em suas próprias falhas percebidas.¹¹

734

Metade dos entrevistados esteve em consulta dermatológica por motivos de estética e destes mais de 1/3 relataram que às vezes são influenciados a buscar procedimentos dermatológicos ao ver o resultado em outras pessoas. Ademais, a labilidade emocional e a influência de outras pessoas para a realização de tratamentos estéticos também parecem influenciar a busca pela realização de procedimentos estéticos, já que um quarto dos entrevistados com as respostas acima, se consultaram no dermatologista por motivos estéticos.

A dismorfia do zoom pode aumentar a busca por procedimentos estéticos porque pode amplificar as falhas percebidas e levar ao aumento da autoconsciência sobre a própria aparência. Indivíduos que sofrem de dismorfia de zoom podem ficar mais focados em sua aparência em videochamadas e sentir que precisam abordar as falhas percebidas para se sentirem mais confiantes e confortáveis nessas situações. Além disso, a mídia social e a comunicação online aumentaram a visibilidade de nossa aparência para os outros e podem criar pressão para manter uma determinada imagem ou padrão. Essa pressão, aliada à maior atenção à aparência nas videochamadas, pode contribuir ainda mais para o desejo de buscar procedimentos estéticos.

Além disso, a pesquisa mostrou que as preocupações com a imagem corporal e a dismorfia podem estar associadas ao desejo de procedimentos cosméticos. Indivíduos com preocupações dismórficas podem perceber os procedimentos cosméticos como uma forma de melhorar sua aparência e se sentirem melhor consigo mesmos. No entanto, é importante observar que buscar procedimentos estéticos como forma de tratar a dismorfia do zoom pode não abordar efetivamente os fatores psicológicos subjacentes que contribuem para a condição. É importante considerar os riscos e benefícios potenciais antes de tomar qualquer decisão e trabalhar com um profissional de saúde mental para abordar as preocupações com a imagem corporal e a dismorfia.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que a vida online exerce uma forte influência sobre a percepção do indivíduo quanto a sua autoimagem, o que pode levar a uma busca excessiva por procedimentos estéticos muitas vezes desnecessários. As redes sociais são apontadas como uma das principais causas dessa busca, visto que as imagens exibidas nesses meios muitas vezes representam padrões estéticos irreais. É importante destacar que a maioria dos entrevistados considerou a condição da pele muito importante para a autoimagem, o que indica que cuidados com a pele devem ser estimulados para a promoção da saúde mental e física. Por fim, o estudo reforça a importância de discutir os efeitos da vida online na autoimagem e na saúde mental, a fim de promover a conscientização e prevenção de transtornos psicológicos relacionados à autoestima.

735

REFERÊNCIAS

1. AUTOIMAGEM. In: Michaelis Moderno Dicionário da Língua Portuguesa. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2015. Disponível em: < <https://michaelis.uol.com.br/busca?id=L7XY> >. Acesso em: 22/12/2022.
2. Marques, P. R. C. (2022). PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS NÃO CIRÚRGICOS REALIZADOS NO BRASIL ENTRE 2010 E 2020. Revista Multidisciplinar Em Saúde, 42-50. <https://doi.org/10.51161/remis/3759>

3. Silva ML de A, Taquette SR, Coutinho ESF. Senses of body image in adolescents in elementary school. *Rev Saúde Pública* [Internet]. 2014 Jun;48(Rev. Saúde Pública, 2014 48(3)):438-44. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2014048005083>
4. KEMP, S. Digital 2022: Global overview report. Disponível em: <<https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>>.
5. ISAPS. International Society of Aesthetic Plastic Surgery. ISAPS International Survey on Aesthetic/ Cosmetic Procedures Performed in 2020. Disponível em:<https://www.isaps.org/medical-professionals/isaps-global-statistics/>. Acesso em: 02 out. 2022.
6. Pino O. Is Zoom Dysmorphia a new disorder? *Acta Biomedica* 2021;92. <https://doi.org/10.23750/ABM.V92I6.12618>.
7. Jabali O, Saeedi M, Rabayaa M, Othman N. Zoom dysmorphia in e-teaching: shifting the value from attributes to appearance. *Educ Inf Technol (Dordr)*. 2022 Nov 23;1-19. doi: 10.1007/s10639-022-11470-1. Epub ahead of print. PMID: 36465426; PMCID: PMC9684764.
8. Türk CB, Jafferany M. Zoom Dysmorphia and Increasing Use of Video Technology: Body Dysmorphic Disorder Screening by Telehealth. *Prim Care Companion CNS Disord*. 2022 Aug 18;24(4):22bro3294. doi: 10.4088/PCC.22bro3294. PMID: 35985308.
9. Tomas-Aragones L, Marron SE. Body Image and Body Dysmorphic Concerns. *Acta Derm Venereol*. 2016 Aug 23;96(217):47-50. doi: 10.2340/00015555-2368. PMID: 27283435.
10. Hool, C. (2020). Body dysmorphic disorder: the ongoing effects of lockdown on mental health. *Journal of Aesthetic Nursing*, 9, 364-367.

- ii. Sarangi A, Yadav S, Gude J, Amor W. Video Conferencing Dysmorphia: Assessment of Pandemic-Related Body Dysmorphia and Implications for the Post-lockdown Era. *Cureus*. 2022 Mar 8;14(3):e22965. doi: 10.7759/cureus.22965. PMID: 35411264; PMCID: PMC8989628.