

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

**A INFLUÊNCIA DA ESTÉTICA E DO CULTO AO CORPO
NA AUTOESTIMA DE ESTUDANTES MULHERES DE UM CURSO DE
GRADUAÇÃO DE MEDICINA: UM ESTUDO QUALITATIVO**

Autor(a): Maria Júlia Bispo Justino

Coautores(as): Ana Maria Lima e Silva

Laura Marques Lustosa

Orientador(a): Juliana de Farias Pessoa Guerra

Coorientador(a): Mariana Maciel Nepomuceno

Recife, 2023

Participantes da Pesquisa:**Orientador(a):** Juliana de Farias Pessoa Guerra

Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP).

Telefone: (81) 98254-1926 E-mail: juliana.guerra@fps.edu.brCurrículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6090355011635235>**Coorientador(a):** Mariana Maciel Nepomuceno

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Telefone: (81) 99601-8062 E-mail: mnepomuceno@fps.edu.brCurrículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5802734526630568>**Autor(a):** Maria Júlia Bispo Justino

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Endereço: PE-37, Km 14, Via de Penetração da Indaiá, Condomínio Reserva de Aldeia, Casa C17, CEP 54.783-010, Aldeia dos Camarás, Camaragibe (PE).

Telefone (81) 99743-1994 E-mail: mariajuliabj@hotmail.com**Coautores (as):****Coautor 1:** Ana Maria Lima e Silva

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Endereço: Rua Tenente João Cícero, 712, Apto 2901, CEP 51.020-190, Boa Viagem, Recife (PE).

Telefone (81) 99149-0289 E-mail: aninha.lima77@hotmail.com**Coautor 2:** Laura Marques Lustosa

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

Endereço: Rua Isaac Salazar, 102, Apto 701, CEP 52.060-105, Tamarineira, Recife (PE).

Telefone (81) 99848-1774 E-mail: lauraplustosa@gmail.com**Instituição:**

Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

RESUMO

Introdução: O culto ao corpo e à estética são instrumentos de adequação a valores idealizados ao padrão de beleza, sendo uma construção conforme aspectos culturais e biológicos. Após entrevistas com estudantes de medicina em Recife, percebemos o processo de subjetivação desse grupo na formação da autoestima quanto a essa influência.

Objetivos: Compreender a percepção de estudantes de medicina da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) a respeito do impacto das representações sociais de estética e de culto ao corpo na sua autoestima. **Metodologia:** Estudo qualitativo fenomenológico e hermenêutico, com entrevistas em profundidade, em jovens entre 20 e 38 anos de Medicina da FPS. **Resultados:** A insatisfação das entrevistadas está relacionada ao peso; a maioria já realizou algum procedimento estético. A supervalorização da construção corporal tem espaço privilegiado, como verificado em falas associando o padrão de beleza à cultura “fitness”. **Considerações finais:** Os cuidados com aparência e corpo são essenciais não apenas à saúde, mas também ao bem-estar. Evidenciou-se que o problema reside na propagação de um ideal inatingível e na culpabilização das entrevistadas por não atingi-lo. A “incapacidade” de alcançar o modelo leva ao sofrimento e à falta de pertencimento, agravado pela superexposição às redes sociais. O almejado padrão tem gerado baixa autoestima, insatisfação e frustração nas jovens estudantes de medicina.

PALAVRAS-CHAVE: gênero, autoestima, padrão estético, rede social, sofrimento.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
MÉTODOS.....	7
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	8
AUTOESTIMA: CORPO E ESTÉTICA COMO VALOR.....	8
O IMPACTO DO MUNDO DIGITAL NA FORMAÇÃO DA AUTOESTIMA	15
CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

INTRODUÇÃO

O culto ao corpo é uma expressão com enfoque na adequação da forma corporal ao padrão de beleza estabelecido, sendo este uma construção social mutável conforme aspectos culturais, biológicos e temporais. Historicamente, o estabelecimento de padrões de beleza data da antiguidade clássica e, desde então, transforma-se de acordo com os costumes e as normas de conduta da época até atingir os moldes atuais^{1,2}.

Na sociedade contemporânea, o corpo tem se moldado como um dos principais espaços simbólicos na construção dos modos de subjetividade de nossa época. Ao longo dos anos, fomos tecendo diferentes formas de nos relacionar com ele. Diante deste cenário, o saber médico desvela suas ações a partir das intervenções da ciência que engessa o corpo num processo de possível ajuste, reparo e adaptação³. Neste contexto, o corpo se tornou foco de investimento para mantê-lo sob controle, seja em busca da saúde, da beleza ou, até mesmo, da juventude. Desta maneira, o ideal de corpo e aparência devem estar em consonância com os padrões de beleza contemporâneos que associam juventude e beleza à saúde⁴.

Atualmente, a obsessão pela forma corporal e pela beleza abrange ideias de preocupação com a saúde e com a reputação que perpassam todas as classes sociais e faixas etárias, apesar de serem mais significativas entre mulheres jovens do ambiente urbano^{2,4,5}. O culto à beleza e à juventude da mulher é estimulado pelo patriarcado e atua como mecanismo de controle social. Além disso, exercendo pressão pela busca de uma aparência ideal, o mito da beleza seria uma das ficções elaboradas para controlar mulheres na sociedade patriarcal⁶.

A insatisfação com a imagem corporal é especialmente prevalente entre as mulheres, gerando distorção da autoimagem e prejuízos no bem-estar emocional, baixa autoestima, depressão e distúrbios alimentares⁷. No contexto da modernidade dotada de tecnologia em constante evolução, o imediatismo das relações também influencia as atitudes em relação ao corpo, que é tratado como objeto de consumo cujo valor é dado pelo quanto se pode investir. A beleza tornou-se um dever moral, cuja esperança é de que todo esforço despendido seja recompensado com elogios, especialmente em tempos de redes sociais; todavia, esse ideal de beleza é quase sempre inatingível, o que cria um sentimento de frustração, culpa, vergonha e insatisfação^{6,7}.

O uso de redes sociais e sua influência na autoestima das jovens é um fenômeno que tem intrigado a comunidade acadêmica de várias áreas do conhecimento para compreender os efeitos da sua exposição. Essas novas mídias reforçam o narcisismo e os

padrões de beleza vigentes e seu impacto sobre a imagem corporal da mulher, especialmente as mais jovens^{7,12}.

A incessante apresentação do corpo ideal pela mídia, especialmente por meio das redes sociais, provocou uma explosão de dietas, atividades físicas, uso de cosméticos, procedimentos estéticos, entre tantos outros dispositivos para que fosse possível atingir o tão almejado padrão de beleza corporal. Por outro lado, a busca constante por esse ideal de beleza cria uma aproximação com as emoções ligadas à autoestima, bem como as atitudes que levam a essa busca, quase sempre sobrepondo à saúde; o que contribui de maneira importante para o aumento de doenças psicossomáticas⁸.

Assim, percebe-se que a intensa disseminação do padrão de beleza e a insatisfação com o corpo que ela traz na contemporaneidade configuram um problema que atinge a maior parte da população de forma significativa, sobretudo as mulheres¹². Nesse âmbito, o prejuízo que esses fatores trazem à qualidade de vida, à saúde física e ao bem-estar mental delineiam a pertinência dessa problemática na sociedade e a necessidade de refletir sobre a influência estética em mulheres jovens^{9,10,11}.

O presente estudo buscou compreender como as representações sociais de estética e do culto ao corpo influenciam na autoestima das estudantes de medicina do 1º, 2º, 3º e 4º períodos da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), localizada no Recife, e como essas representações se configuram no dia a dia dessas estudantes.

Partimos do pressuposto que, como apontam os estudos do corpo na sociedade contemporânea, o culto ao corpo apresenta-se como um possível instrumento de adequação a valores idealizados, ligados à estética, ao comportamento e aos estados de ânimo e, por fim, como meio eficiente de nos conduzir a tão sonhada felicidade. Porém, o que ocorre não é exatamente isso. Após a realização de entrevistas em profundidade de natureza qualitativa com quinze mulheres entre 20 e 38 anos, pudemos levantar dados a respeito da percepção desse grupo social em relação aos aspectos supracitados.

Nessa pesquisa de campo, de natureza qualitativa e base fenomenológica, notamos que todas as entrevistadas, sem exceção, já fizeram ou desejam realizar algum tipo de intervenção estética, algumas menos invasivas como aplicação de “botox”, ou cirúrgica, como lipoaspiração, e que sempre há algum tipo de insatisfação com o corpo ou com o rosto, como veremos na discussão.

Para que houvesse fluidez na discussão dos resultados a partir da exposição da análise qualitativa, foi escolhido um caminho específico, a saber: foram descritos os dados categorizados de acordo com as relevâncias apresentadas pelos interlocutores

(entrevistadas) em campo, ao mesmo tempo em que os discutimos em profundidade e abrangência.

É evidente que as falas das entrevistadas sempre trazem algo a ser mudado em busca desse padrão. Foi possível perceber que este ideal construído entre as entrevistadas e reforçado pelas mídias sociais, em especial pelo Instagram, influencia de maneira perversa a autoestima dessas estudantes de medicina, causando angústia e sofrimento psíquico; e muitos desses desejos estéticos por perfeição refletem sentimentos compensatórios de inferioridade e insegurança.

MÉTODOS

Para atingir os objetivos pretendidos, foi realizado uma pesquisa qualitativa, de natureza fenomenológica, com foco na compreensão do processo de subjetivação trazido pelo objeto aqui posto, sendo necessária a compreensão dos significados atribuídos nas representações sociais de estética e de culto ao corpo na formação da autoestima do universo estudado.

A escolha do local se justifica pela disponibilidade de jovens mulheres do ambiente urbano, que compõem o grupo mais vulnerável à problemática do estudo, e se mostra inovadora por explorar de forma crítica estudantes jovens da área de saúde, especificamente medicina. O estudo foi realizado no Laboratório de Comunicação do campus da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), na cidade do Recife, Pernambuco.

Foram convidadas a participar da pesquisa alunas do 1º ao 4º período do curso de Medicina da FPS, das quais quinze concordaram em ceder sua participação, tendo sido chamadas para serem entrevistadas após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Portanto, foram ouvidas quinze estudantes de 20 a 38 anos de idade do 1º ao 4º período do curso de Medicina da FPS entre os dias 26/10/2022 e 07/11/2022.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram: Questionário e Entrevistas Semiestruturadas, que foram registradas de maneira escrita com os sujeitos envolvidos no processo de investigação. As entrevistas foram gravadas e realizadas presencialmente. Para fins de preservação da imagem e da identidade das entrevistadas, seus nomes foram alterados para nomes fictícios na subsequente análise crítica dos dados coletados.

Optamos pelo questionário como instrumento deste estudo, haja vista apresentar-se como um instrumento que tem seus significados constatados na eficiência e o poder de levantamento de ideias iniciais para o que se procura.

Para o presente estudo, foi feita uma Pré-Análise, quando se organizou o material útil à pesquisa a fim de sistematizar as ideias preliminares. Nesta fase, foi realizada a leitura flutuante do material coletado com todas as entrevistas já devidamente selecionadas, de acordo com as unidades de contexto, da revisão das referências bibliográficas e das reformulações dos objetivos a partir dos dados postos.

Na sequência, realizou-se a exploração do material, quando fizemos a categorização e classificação das unidades de contexto. A análise de conteúdo, a partir da perspectiva de Bardin (2003), com os dados coletados por meio das narrativas das entrevistadas, foi realizada através da divisão em seis categorias, a saber: **Autoimagem, Autocuidado, Aparência, Padrão de Beleza, Relação com as Redes Sociais e Autoestima.**

Para o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, foi necessária a busca de significação de mensagens contidas nos discursos, da análise crítica e reflexiva. Nesta fase, tivemos como finalidade constituir e captar os conteúdos contidos em todo o material coletado por meio dos instrumentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

AUTOESTIMA: CORPO E ESTÉTICA COMO VALOR

“Já fiquei triste várias vezes porque vi alguém com um corpo muito mais bonito e tive vergonha por não ser tão magra e tão malhada”. A frase de Calêndula, uma das entrevistadas nesse estudo, de 22 anos, sintetiza a discussão que se inicia acerca do objetivo de buscar compreender como a estética e o culto ao corpo influencia a autoestima de jovens estudantes de medicina. O que era pressuposto antes de começar a presente pesquisa pôde ser comprovado logo no início das entrevistas. A formação da autoestima dessas jovens estudantes de medicina está diretamente relacionada aos padrões de beleza vigentes, afetando diretamente o bem-estar delas; e as redes sociais têm impactado fortemente (e negativamente) na autoestima das alunas.

No livro *O Mito da Beleza*, Naomi Wolf (2018) explica que muitas mulheres sentem vergonha de admitir que preocupações relacionadas à aparência física, ao corpo e ao rosto, por exemplo, ainda têm muita importância em suas vidas. Porém, apesar dos sentimentos de vergonha, de culpa e de negação, as mulheres ainda sofrem com a pressão estética. Pudemos comprovar isso nas falas das entrevistadas, que demonstraram

preocupação com a aparência, tendo realizado intervenções estéticas com menos de 23 anos.

A maioria das entrevistadas também expressaram insatisfação com o corpo, associando ao peso corporal, geralmente corpo gordo, com privação de alimentos e prática de exercícios físicos. Muitas disseram que o sentimento de insatisfação ou de culpa surge ou se agrava nos dias que não seguem determinada dieta ou quando se comparam com pessoas mais magras. O sofrimento e mal-estar se fizeram presentes nas falas das estudantes.

Como defende Goldenberg¹⁸, “é o corpo que entra e sai de moda. A roupa é apenas um acessório para a valorização e a exposição deste corpo da moda”. Pensando assim, o corpo deve ser moldado, exibido e manipulado, trabalhado, produzido e imitado. Ou seja, para atingir a tão propagada “boa forma”, foi criado esse corpo distintivo, aprisionado e domesticado, um corpo que se distingue como superior àquele que o possui, um corpo conquistado por meio de muito investimento, sacrifício e trabalho¹⁸.

Multiplicam-se os casos das chamadas doenças da beleza, dos distúrbios alimentares e das cirurgias plásticas, numa tentativa incansável dos indivíduos de se livrarem da indignidade corporal. Quase a totalidade das entrevistadas referiu desejo de mudar alguma coisa no corpo. Dentre essas mulheres, a maioria já realizou ou realizaria cirurgias plásticas a fim de promover tais mudanças em sua aparência.

Há que se pontuar que a maioria das entrevistadas que nunca realizou um procedimento estético não o fez por limitações financeiras ou pela não aceitação dos pais, mas referem que pretendem realizar algum procedimento no futuro porque não se sentem bem. A lista para mudanças estéticas entre as entrevistadas é grande: implante de silicone, mentoplastia (estética reparadora), cirurgia para redução de mama, preenchimento labial, lipoaspiração, plástica de barriga, dentre outros. Como mostram os depoimentos abaixo:

Faria rinoplastia e o que me impede, primeiramente, são os meus pais, pois eles não iriam deixar nunca. Mas se eu pudesse eu faria. (Rosa, 22 anos)

Faria silicone, mentoplastia, seios...ainda não fiz por questões financeiras (Dália, 21 anos)

Faria mamoplastia e drenagem linfática, essas coisas, porque eu sou muito inchadinha, retenho muito líquido, então gostaria de fazer. O que me impede de fazer é dinheiro. (Flor de Lis, 23 anos)

Faria preenchimento labial, silicone e lipo (...). Faria cirurgia para mudar minha barriga sem dúvidas, mesmo sabendo o risco das cirurgias (Magnólia, 21 anos)

Só fiz rinoplastia, mas faria botox nas linhas de expressão. Estou bem melhor (em relação à imagem) pois fiz uma rinoplastia e além disso estou fazendo terapia. (Petúnia, 24 anos)

(mudaria) Minha barriga, minhas costas e meu peito. Eu acho que tenho que melhorar algumas coisas que me incomodam, mas não faria nenhuma cirurgia ou procedimentos invasivos. Se eu fosse tentar mudar, seria por algo como academia ou dieta. (Hortensia, 21 anos)

Já senti insatisfação com o meu corpo, com o meu cabelo por ele não ser liso e com o meu nariz, que até hoje eu sinto e por isso que quero fazer rinoplastia. (Azaléia, 20 anos)

Hoje me sinto menos feliz (com o corpo). Acho que porque eu cheguei a ver outros corpos e acabei me comparando, hoje em dia eu reparo mais em coisas que eu não reparava antes. (Amarilis, 22 anos)

Outra questão que chamou a atenção foi o desejo unânime das entrevistadas em emagrecer. É importante fazer a relação entre o corpo ‘sarado’ (cujo termo, associado à doença, é utilizado para aquele que está curado ou que sarou de algum mal) e o corpo ‘saudável’. O horror à gordura pode ser relacionado ao temor da doença. A busca do corpo ‘sarado’ funciona, para os adeptos do atual culto à beleza e à boa forma, como uma luta contra a morte simbólica imposta àqueles que não se disciplinaram para enquadrar seus corpos aos padrões exigidos¹⁸.

De uns tempos pra cá, por uma questão de pressão mesmo, eu emagreci e hoje me sinto bem esteticamente. O que mudou foram 13kg a menos. (Azaléia, 20 anos)

Mudaria meu peso. A minha questão sempre foi meu peso corporal. Nunca foi tranquilo para mim. Desde os nove anos me incomodo com isso. (Begônia, 22 anos)

Eu me comparava, mas também haviam comentários externos, principalmente da minha mãe que me comparava dizendo “olha como sua prima tá magrinha...” e eu sempre fui mais gordinha, até porque ela também já tinha passado por isso, então ela tentava me estimular me comparando. (Flor de Lis, 23 anos)

Meu corpo mudou muito rápido. Eu comecei a ter estrias com 11 anos quando ninguém da minha idade tinha. Sempre estive nesse efeito “sanfona” de emagrecer e engordar.(...) Vou para academia todo dia e estou vendo evolução, mas ainda não acho satisfatório. (Lótus, 23 anos)

Eu já vi gente falando “a médica toda gordinha, nem se cuida, vai querer cuidar de mim?”. Que moral eu vou ter para pedir para alguém se cuidar se nem eu mesma me cuido. Eu tenho medo de me descredibilizarem por causa disso. (Magnólia, 21 anos)

Já me machucou muito o fato de me acharem desleixada por conta do meu peso, sendo que sempre fui uma pessoa que me cuidei muito. Não concordo que ser acima do peso é sinônimo de não ser saudável. (Margarida, 23 anos)

Eu mudei de colégio e engordei muito e sofri *bullying* nesse colégio pelo peso e pela aparência. Foi um processo muito doloroso na minha vida e por causa disso até hoje eu não me sinto encaixada na sociedade. (Magnólia, 21 anos)

Eu passei por um processo bem árduo esse ano: cheguei aos 92kg, fiquei muito preocupada e aí eu tive uma lavagem cerebral, com a ajuda do meu namorado também, para poder entrar no eixo, na vida saudável. (Flor de Lis, 23 anos)

Segundo Goldenberg, o mito da magreza, da boa forma e do corpo ideal é o Santo Graal das sociedades ocidentais e o motor da anorexia, da bulimia na medida em que

essas patologias devem ser vistas como doenças sociais¹⁸. Quase a totalidade das entrevistadas afirmou que o padrão social é determinado pela forma que a pessoa se sente bem e saudável e que a beleza está na diversidade e no natural.

No entanto, essas mesmas entrevistadas referem em outros momentos que gostariam de se encaixar nesse padrão de beleza ou que gostariam de promover mudanças em suas características físicas. Percebe-se, então, que a maioria das entrevistadas têm consciência dessa imposição pela sociedade e pela mídia, majoritariamente definida pelo peso corporal.

O padrão de beleza não é nem mais aquelas “marombeiras” de academia, o padrão agora é magrinha mesmo. (Azaléia, 20 anos)

Se fosse para dizer uma pessoa que faz parte do padrão de beleza, eu diria aquela pessoa magra, com uma barriga que não dá uma volta, sem celulite. (Magnólia, 21 anos)

Eu venho tentando largar um pouco essa visão de padrão de beleza. Antes eu responderia alguém como Jade Picon (influenciadora), mas eu não vejo mais assim. Eu acho que eu olho pra toda pessoa e vejo uma beleza, cada um tem uma beleza e cada um pode ficar mais bonito dentro de si, dentro do que é. (Azaleia, 20 anos)

Eu acho que se a pessoa está bem, esse é o padrão de beleza dela. Já acreditei muito que existe um padrão ideal, mas hoje não vejo dessa forma. (Margarida, 23 anos)

Ser magra, loira, o embranquecimento e a questão do super saudável que não é nada saudável (Petúnia, 24 anos)

A sociedade impõe um padrão de beleza sim, geralmente uma mulher bem-feita, que pratica exercício físico, que vive para a beleza, faz procedimentos estéticos, parece que a vida dela é só isso. (Orquídea, 38 anos)

Se fosse para dizer uma pessoa eu diria aquela pessoa magra, com uma barriga que não dá uma volta, sem celulite. (Magnólia, 21 anos)

Não importa se você é uma mulher mais gorda ou mais magra, todo mundo vive tentando se encaixar. É uma coisa que não tem fim e mesmo uma pessoa que se sente linda, tem suas inseguranças." (Begonia, 22 anos)

Margarida é enfática ao associar o padrão de beleza excludente quando a mulher está acima do peso por associá-la ao descuido, negligência, falta de saúde e falta de higiene, afetando diretamente a própria imagem/autoestima:

Além de comentários de que médica não pode ser acima de peso e que ser acima do peso não é saudável. Já me machucou muito o fato de me acharem desleixada por conta do meu peso, sendo que sempre fui uma pessoa que me cuidei muito. Existe muito essa falsa relação entre ser acima do peso e ser desleixada. Não concordo que ser acima do peso é sinônimo de não ser saudável. (Margarida, 23 anos)

Pesquisas da Organização das Nações Unidas indicam que o Brasil é líder no consumo de moderadores de apetite e tem o maior consumo mundial per capita de remédios para emagrecer. O consumo diário de inibidores de apetite é de 12,5 por mil habitantes; nos Estados Unidos é de 4,8. Pesquisas mundiais da Unilever (Dove)

indicaram que 63% das brasileiras querem fazer cirurgia plástica (maior índice mundial da pesquisa), enquanto 89% das brasileiras querem mudar algo no corpo¹⁸.

Cada vez mais as pessoas buscam na estética resultados que elevem a autoestima e o bem-estar. O culto ao corpo na contemporaneidade vem determinando as formas de adequação social, que se propagam através de meios midiáticos, sobretudo de redes sociais, e reforçam o ideal de um corpo cuja representação aparece ligada à juventude atrelada ao valor de felicidade e sucesso.

De acordo com Le Breton (2003), nosso corpo é também um entorno, que se estrutura pelo sentido a ele atribuído, e não apenas um corpo, com órgãos e músculos. A relação com o nosso corpo vem sendo transformada pelo fácil acesso aos inúmeros recursos ligados à boa forma, criando a supervalorização do corpo. A mulher surge como a responsável por sua aparência física por meio das várias formas de construções corporais hoje presentes no mercado, a exemplo das dietas, exercícios físicos, tratamentos de beleza e cirurgias plásticas³.

A busca quase frenética para se encaixar nesses padrões tem encorajado as mulheres a procurar pelos inúmeros procedimentos médicos e estéticos (muitos deles sem a devida segurança) como solução rápida para resolver algumas insatisfações. A supervalorização da construção corporal, seja por meio de musculação, cirurgias estéticas ou dietas, ganhou um espaço privilegiado e de destaque na cultura ocidental. É possível ver essa busca nos depoimentos abaixo:

Vou todos os dias para a academia. E, também quando eu sinto alguma insegurança com o meu corpo ou estou achando alguma coisa feia. (Flor de Lis, 23 anos)

Ser magra, loira, o embranquecimento e a questão do super saudável que não é nada saudável. Eu não acredito que esse padrão “Gabriela Pugliesi” seja saudável. Mas a gente acaba se influenciando. (Petúnia, 24 anos)

O consumismo cresceu muito e acho que quem mostra isso são pessoas com corpos muito perfeitos. Hoje em dia também tem blogueiras fitness muito famosas. (Azaléia, 20 anos)

A sociedade impõe um padrão de beleza sim, geralmente uma mulher bem-feita, que pratica exercício físico, que vive para a beleza, faz procedimentos estéticos, parece que a vida dela é só isso. A gente acaba indo um pouco atrás. (Orquídea, 38 anos)

Evito ficar me comparando com outras mulheres muito fitness que vivem para treinar. Mas, no final a gente se compara, não tem jeito. (Azaléia, 20 anos)

Além da supervalorização da juventude com um bem em si mesmo, acrescentou-se a ideologia de um corpo não só jovem, mas também portador de medidas ideais: magro, belo e jovem. O esforço demandado para manter o corpo em forma teria como recompensa a crença de sucesso e felicidade no futuro. E assim o corpo se apresenta como

uma síntese de novos sentidos, desejo e tecnologia, a serviço do “bem-estar” produzido pela racionalidade científica.

A indústria do culto ao corpo orienta o que devemos fazer para torná-lo um modelo que obedeça ao que se espera no mundo social. Para tanto, esta mesma indústria oferece um aparato tecnológico adequado a cada situação, biotipo ou bolso, operando a partir de uma lógica que transforma tudo em algo mensurável e utilitário, com intuito de buscar uma resposta para a insatisfação crescente com relação ao corpo. Dentro dessa lógica, em nome da saúde e da felicidade, o corpo contemporâneo precisa ser melhorado, ajustado e modificado.

O corpo é o centro do cotidiano de cada pessoa, em suas aspirações de saúde perfeita, juventude eterna e beleza ideal. Porém, ao mesmo tempo em que há uma busca incessante para adquirir um corpo individualizado, o indivíduo acaba se perdendo nas exigências do social. A busca pelo ideal (inatingível) leva à insatisfação devido à impossibilidade de se atingir tal padrão. Não obter o modelo remete o indivíduo a um sentimento de impotência frente ao próprio corpo^{6,3,18}.

Mesmo tendo consciência dos prejuízos à saúde mental que o cuidado exagerado a corpo pode trazer, as estudantes se sentem pressionadas pela busca do padrão, que afeta a autoestima delas:

Acho que isso (culto ao corpo) é muito perigoso, principalmente pela distorção e pela autocobrança. Eu vejo isso em mim mesma, eu me cobrava muito e eu tento ser mais delicada comigo mesma agora. (Petúnia, 24 anos) * faz terapia

Acho que existe um ponto positivo que é o incentivo para a busca por saúde. Mas é muito delicado porque você coloca na cabeça um padrão estético, especialmente pro corpo, para ser seguido e se você não for daquele jeito automaticamente se torna uma pessoa inválida. (Begônia, 22 anos)

É algo que prejudica muito a minha cabeça porque eu sinto uma imposição de um padrão que eu não consigo me encaixar, não só por falta de vontade, mas pelo meu biotipo. Eu me sinto muito pressionada, mas é algo que eu sei que eu nunca vou atingir. Considero que o padrão de beleza teve um impacto muito negativo na minha vida. (Magnólia, 21 anos)

No mundo contemporâneo, onde o espetáculo constitui o modelo atual de vida, a imagem assume um protagonismo de absoluto destaque. A sociedade do espetáculo diz respeito ao cenário capitalista, no qual capital e consumo expressam satisfação pessoal. Nesse cenário surge uma nova estética que envolve corpo e relacionamentos, permeados ainda por novas tecnologias, onde a imagem media a relação social. Nesta sociedade de aparências, o jovem arrisca volatizar-se na imagem em sua busca por aceitação e pertencimento.

O espetáculo é difundido em toda a parte, seja por meio de mercadorias, comportamentos que seguem um padrão determinado ou imagens de contentamento subjetivo. A vida é transformada em show e as relações se baseiam na imagem, valores, que precisam ser validados¹⁹. Destarte, a imagem é formada por meio das vivências cotidianas do sujeito, onde ele se conhece e é reconhecido, ou seja, se dá a partir da fusão dos padrões sociais e das relações construídas.

Nesse contexto, a autoimagem, e conseqüentemente a formação da autoestima, pode ser compreendida como a forma como o sujeito se vê, como acha que é ou se sente, a partir da interação com o meio social. Pode-se dizer que a construção desta imagem se dá na interação do sujeito com o mundo, nas suas relações afetivas e espaços socioculturais²⁰.

Mais da metade das entrevistadas afirma que a insatisfação com a autoimagem teve início na infância ou adolescência, predominantemente entre os nove e quinze anos, desencadeada por aumento de peso, *bullying* na escola ou pressão até mesmo na família.

Eu não me sentia bem de jeito nenhum em relação aos meus seios e alguns comentários acabaram me marcando muito. (...) Aos 14 anos, deixava de ir para praia, não colocava roupas muito decotadas porque achava que ficava vulgar, inclusive por ouvir alguns comentários machistas de familiares. Aos 16, fiz redução (de mama). (Camélia, 19 anos)

Mudei de colégio e engordei muito e sofri bullying nesse colégio pelo peso e pela aparência. Foi um processo muito doloroso na minha vida e por causa disso até hoje eu não me sinto encaixada na sociedade. Eu achava que eu não me encaixava em ciclo nenhum, que eu era sempre a amiga feia, que todo mundo ia olhar para mim e me julgar. (Magnólia, 21 anos)

(...) na adolescência eu comecei a me comparar com primas, amigas, pessoas nas redes sociais... Eu me comparava, mas também por comentários externos, principalmente da minha mãe que me comparava dizendo “olha como sua prima tá magrinha...” e eu sempre fui mais gordinha, até porque ela também já tinha passado por isso, então ela tentava me estimular me comparando. (Flor de Lis, 23 anos)

Eu sofri bullying na infância e isso reverberou bastante na minha autoestima. (Petúnia, 24 anos)

A prática de exercícios físicos, sobretudo musculação, foi quase unânime entre as entrevistadas também como forma de autocuidado. É relevante evidenciar que essas mesmas entrevistadas apresentaram insatisfação com a autoimagem relacionada ao peso corporal e à comparação com influencers “fitness” nas redes sociais. Ademais, treze entrevistadas associaram o autocuidado com a manutenção da aparência física. Portanto, é possível inferir a possibilidade de que a sensação de autocuidado esteja relacionada à maior aceitação social da aparência física:

Academia, procura por produtos para cabelo e pele, tempo calmo para me arrumar/produzir. (Azaléia, 20 anos)

Gosto de hidratar o cabelo, ir na academia, andar na praia, cuidar da pele e fazer a unha. (Margarida, 23 anos)

Antes de começar a faculdade eu praticava exercício físico, cuidava da pele e fazia algumas coisas que eu gosto como ler e sair. Agora com a faculdade eu não pratico mais exercício físico pela falta de tempo e isso me incomoda. Não consigo fazer nenhum dia da semana pois eu trabalho, faço faculdade e tenho um filho. (Orquídea, 38 anos).

Academia e me manter em movimento. Depois que saí do colégio fiz muito tempo de boxe por causa da ansiedade, pois me ajudava a lidar e eu não precisava tomar medicação. (Camélia, 19 anos)

Eu faço terapia e meditação, principalmente porque eu tenho ansiedade. Faço exercício físico e tenho uma relação muito boa com a alimentação. (Petúnia, 24 anos)

Gosto de passar tempo sozinha, de sair pra jantar, cozinhar, comer comidas diferentes. (Hortênsia, 21 anos)

Gosto de hidratar o cabelo, ir na academia, andar na praia, cuidar da pele e fazer a unha. (Margarida, 23 anos)

Sempre cuidei muito da minha alimentação, porque quando como mal, sinto que meu corpo não fica funcionando bem. Sempre tento fazer exercícios físicos também. (Calêndula, 22 anos)

O advento da cultura fitness como estilo de vida a ser alcançado tanto na vida pessoal quanto na vida performática das redes sociais cria uma ideia de como vencer no mundo das aparências e na obtenção de autoestima. No âmbito do estudo e do trabalho, deve-se ter condições físicas e mentais de produzir mais. Isso, ao levar em conta que, com a narrativa do corpo como extensão da mente, ao cuidar deste, inevitavelmente a saúde mental entraria no bojo. O que é verdade. Mas, junto a esta narrativa e a este propagado modo de vida, prospera um mercado de consumo que mobiliza uma série de produtos e subprodutos. Apenas no Brasil, o setor movimenta R\$ 8 bilhões por ano, com expectativa de crescimento.

Todo esse ideal de beleza embalado na promessa midiática de sucesso que, ao atingir o tão desejado corpo, revela uma cultura baseada no consumo excessivo de bens materiais que privilegia o que as teóricas de gênero chamam de fetichização do corpo como espaço de sensualidade, conquista e poder.

O IMPACTO DO MUNDO DIGITAL NA FORMAÇÃO DA AUTOESTIMA

Não é de hoje que as redes sociais se tornaram parte do dia a dia, especialmente dos mais jovens, e vem se expandindo cada vez mais. As horas em frente aos aparelhos digitais passam despercebidas e têm sido cada vez mais frequentes, afetando nossas atividades do cotidiano, o que ocasiona uma vida social cada dia mais distante da realidade.

Tal exposição tem acarretado prejuízos físicos e mentais e tem sido objeto de preocupação na comunidade médica, científica e acadêmica. Vários estudos nacionais e internacionais, demonstram que as redes sociais impactam de forma negativa na autoestima, criando questionamentos sobre estilo de vida e imagem corporal, impostos pela mídia e reforçados diariamente no meio social.

No tocante à **relação com as redes sociais**, a maioria das entrevistadas afirmou que faz bastante uso do mundo digital no dia a dia, em especial do Instagram, a rede social mais popular do Brasil, e algumas afirmam que usam por mais tempo do que gostariam ou que já tentaram, mas não conseguem, usar menos. Tal padrão de uso obedece às tendências de mulheres jovens do ambiente urbano e parece estar fortemente associado a problemas de autoimagem.

De acordo com o artigo “Sou curtido, logo existo: vivendo sob a pressão do curtir”, Santos (2014) descreve que as pessoas estão constantemente expondo nas redes sociais suas frustrações, angústias emoções, sucessos e todos os demais ocorridos do microuniverso que as cercam. Há uma grande necessidade de visibilidade que se ganha principalmente com a funcionalidade do botão “curtir”.

Nos aplicativos populares, como o Instagram, Twitter e TikTok, as pessoas tendem a postar recortes de suas vidas, mostrando um nível de perfeição inexistente e inalcançável no real, que faz com que as pessoas se submetam a procedimentos estéticos, ou se utilizem dos filtros, para se sentirem mais “belos” e aceitos diante dos padrões.

Mesmo acreditando que esse uso excessivo interfere negativamente em sua autoestima e que é prejudicial para sua saúde mental, tais entrevistadas não conseguem reduzi-lo:

Eu uso muito redes sociais, já tentei usar menos mas não consegui. Eu acho que me faz mal porque eu sou exposta a vida de várias pessoas sem ter a certeza de que aquilo que está sendo mostrado é verdade, mas acaba sendo o que eu quero pra mim. (Magnólia, 21 anos)

Uso as redes sociais e acho que influencia principalmente negativamente. Eu uso muito o instagram e o tik tok e acho que causa uma pressão: tem vezes que eu estou bem com o meu corpo, mas tem algumas coisas que eu quero mudar e eu dou uma desleixada, e aí eu entro nas redes e vejo meninas comendo saudável e começo a me cobrar que eu não estou fazendo o que deveria fazer, isso me causa ansiedade. (Azaleia, 20 anos)

Eu gosto muito. Eu sinto que faz mal, não só pra mim, mas pra todo mundo. Eu percebo que algumas pessoas que ficam um tempo longe das redes sociais se sentem muito melhor depois. Eu não consigo ficar sem usar, mesmo com ansiedade e percebendo que está me fazendo mal, não é suficiente para eu parar de usar. (Margarida, 23 anos)

O impacto negativo do uso das redes sociais está predominantemente ligado à comparação no âmbito do peso corporal, produtividade e alimentação. Tal comparação se dá tanto com pessoas conhecidas, do próprio ciclo social, quanto com “influencers”:

Hoje em dia com o instagram, você olhando a vida perfeita de todo mundo, começa a se questionar sobre si. Será que estou feia? Será que estou gorda? (Calêndula, 22 anos)

Em relação a aparência física, a influência maior é pelos influencers, porque eles alcançam mais pessoas. Então, quando eles propagam um serviço estético, inclusive cirúrgico, é um pouco preocupante porque nem sempre eles estão falando com um público extremamente esclarecido sobre si. (Hortensia, 21 anos)

No geral, acho que o impacto negativo acaba sendo maior que o positivo e acho que vem mais de pessoas famosas, porque elas dizem que mostram a vida real quando na realidade não é. (Margarida, 23 anos)

Eu acho que hoje em dia sinto mais o impacto negativo das pessoas que eu conheço. Eu tenho muito claro na minha cabeça que as influencers vivem em um mundo muito diferente do meu, já as pessoas que eu conheço têm a mesma rotina que eu, o que acaba gerando uma comparação mais realista (Azaléia, 20 anos)

Eu acho que sou mais influenciada pelas pessoas que eu conheço, porque eu sei que aquelas pessoas têm as mesmas condições que eu e a mesma rotina, mas ainda assim eu não consigo ser igual a elas. (Magnólia, 21 anos)

Ainda no contexto da sociedade do espetáculo e na influência do cenário capitalista na construção da estética como produto, algumas entrevistadas pontuam que seu padrão de uso das redes sociais influenciam na sua relação com o consumo:

Atualmente, se eu não estiver estudando, estou nas redes sociais. Quando vou para a casa dos meus pais acabo me desligando mais das redes sociais e noto muita diferença. Inclusive no meu padrão de compra. Quando estou sempre conectada nas redes, o consumismo acaba aumentando muito. O impacto negativo é em relação à questão estética. (Lótus, 23 anos)

Eu não gosto muito do Instagram porque se tornou um ambiente muito tóxico, apesar da importância para o mercado de trabalho. Mas não me sinto muito bem passando muito tempo no instagram porque acho que se tornou uma vitrine. (Hortensia, 21 anos)

Eu filtro muito o que eu consumo nas redes sociais, costumo não seguir grandes perfis de beleza porque sinto que isso impacta muito na minha autocobrança. E até o padrão de consumo, você altera totalmente. (Petúnia, 24 anos)

Todas as entrevistadas mostraram ter consciência de que a realidade mostrada nas redes é ilusória: “Todo mundo posta muito a vida ideal, cheia de efeitos” ou ainda: “Hoje em dia com o Instagram, você olhando a vida perfeita de todo mundo, começa a se questionar sobre si”. Ainda assim, a grande maioria referiu se sentir influenciada pelas redes sociais e comparar suas vidas ou seus corpos aos vistos nas redes, sendo a influência predominantemente negativa.

Algumas entrevistadas também referem melhora do estado de saúde mental ou dos padrões consumistas após um período sem utilizar as redes sociais, mas, ainda assim,

mantém os padrões: “atualmente, se eu não estiver estudando, estou nas redes sociais. Quando vou para a casa dos meus pais acabo me desligando mais das redes sociais e noto muita diferença.” Ou ainda, “...eu não consigo ficar sem usar, mesmo com ansiedade e percebendo que está me fazendo mal, não é suficiente para eu parar.” Apesar de terem consciência dos prejuízos que o uso das redes sociais traz à autoestima e à saúde mental e sentirem que usam as redes por mais tempo do que deveriam ou gostariam, a maioria das entrevistadas relata elevado tempo de uso ou até mesmo dificuldade de reduzir as horas, demonstrando um padrão de dependência.

CONCLUSÃO

Os cuidados com a aparência e com o corpo são essenciais não apenas no que se refere à saúde, mas também ao bem-estar. Detectou-se, nos depoimentos das entrevistadas, que o problema reside na propagação de um ideal inatingível, na culpabilização da jovem por não atingir este ideal. O discurso hegemônico da medicina em defesa do modelo do corpo biomédico revela uma faceta excludente de um grande contingente de pessoas que não conseguem atingir tal padrão beleza. Essa “incapacidade” leva ao sofrimento e à falta de pertencimento, agravado pela superexposição às redes sociais, como visto nos depoimentos. Enfim, esse tão almejado padrão de beleza tem gerado insatisfação e sofrimento nas jovens estudantes de saúde. A vida editada nas redes sociais não corresponde à vida real, cheia de frustrações. E isso faz com que as jovens sintam uma forte solidão em sua angústia na busca incessante de pertencimento e identidade a um grupamento social de referência, ou seja, composto por pessoas que detêm ou se esforçam para manter o corpo em consonância aos padrões ideais de beleza vigente.

A insatisfação com a imagem corporal é especialmente prevalente entre as mulheres, gerando distorção da autoimagem e prejuízos no bem-estar emocional, baixa autoestima, depressão e distúrbios alimentares⁷. Dentre as entrevistadas, todas, com exceção de uma, relatam alguma insatisfação, de modo que falas de colegas de escola e principalmente de familiares durante o fim da infância e o início da puberdade foram cruciais no processo de concepção da autoimagem, autopercepção e autoestima destas mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.JAP, MFL. Alterações corporais como fenômeno estético e identitário entre universitárias. Saúde em Debate. 2014; 38(101). <http://dx.doi.org/10.5935/0103-1104.20140024>
- 2.FMB. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. Revista Habitus. 2009; 7(1):104-119. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo | Botelho | Revista Habitus (ufrj.br). <https://revistas.ufrj.br/index.php/habitus/article/view/11307>
- 3.Le Breton, D. A sociologia do corpo. 4 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2010. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5690006/mod_resource/content/1/A%20Sociologia%20do%20Corpo.pdf
- 4.TPT. O corpo-imagem na “cultura do consumo”. Universidade Estadual Paulista (UNESP). 2008; 154. <http://hdl.handle.net/11449/99271>
- 5.MG. Gênero e corpo na cultura brasileira. Psicologia Clínica. 2005; 17(2):65-80. <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-56652005000200006>
- 6.NW. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro, Rosa dos Tempos, 2018. <https://we.riseup.net/assets/127557/Wolf%2C+Naomi.pdf>
- 7.T, PT. O corpo-imagem na “cultura do consumo”. Universidade Estadual Paulista (UNESP). 2008; 154. <http://hdl.handle.net/11449/99271>
- 8.SFKB. Fotografia, corpo e autoestima feminina. Centro Universitário Luterano de Palmas. 2019. <https://www.google.com/search?q=fotografia+corpo+e+autoestima+feminina+tcc+gradua%C3%A7%C3%A3o+em+psicologia&oq=fotografia+corpo+e+autoestima+feminina+tcc+gradua%C3%A7%C3%A3o+em+psicologia&aqs=chrome..69i57.697j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- 9.JVH, JSM. The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. Body Image. 2019; 28:1-5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>

- 10.ILBL, MTM, JRVO, MPC, RCG, AS. Body image perception and satisfaction in university students. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2020; 22. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e70423>
11. MCFB. O impacto da insatisfação corporal e de comparações sociais na qualidade de vida das mulheres jovens: O efeito mediador da fusão cognitiva relacionada com a imagem corporal. 2014. <http://hdl.handle.net/10316/27631>
- 12.JVH, JSM. The effects of active social media engagement with peers on body image in young woman. *Body Image*. 2019; 28:1-5.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- 13.G, HG. O problema da consciência histórica. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV. 2003. 96 p.
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2811150/mod_resource/content/1/Consci%C3%A0ncia%20em%20Gadamer.pdf
- 14.B, L. *Análise de conteúdo* (3a ed., L. Pinheiro, Trad.). São Paulo: Edições 70. 2016.
<https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>
- 15.MCMA. Culto ao corpo estilo de vida entre as mulheres. *Sociedade e Estado*. 2012; 27(1):209. <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-69922012000100014>
- 16.NTN. What Historical Ideals of Women’s Shapes Teach Us About Women’s Self Perception and Body Decisions Today. *AMA Journal of Ethics*. 2019; 21(10):E879-901. <http://dx.doi.org/10.1001/amajethics.2019.879>
- 17.FKBS. Fotografia, corpo e autoestima feminina. Centro Universitário Luterano de Palmas.2019. <https://ulbra-to.br/bibliotecadigital/publico/home/documento/1256>
- 18.GM. O corpo como capital. In: GOLDENBERG, M (org.). *O corpo como capital: gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira*. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2015. p 39-53. <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/viewFile/9083/7213>
- 19.DG. *A Sociedade do Espetáculo*. Rio de Janeiro: Contraponto, 2007.
<https://www.marxists.org/portugues/debord/1967/11/sociedade.pdf>
- 20.MCMV, ARGN. Imagem de si e Autoestima: A Construção da Subjetividade no Grupo Operativo. *Psicol Pesq* 2012. p 74-82.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472012000100010

21.SMSG. Sou curtido, logo existo: Vivendo sob a pressão do curtir. Intercom - Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. XVI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste - João Pessoa - PB - 15 a 17/05/2014.
<http://portalintercom.org.br/anais/nordeste2014/resumos/R42-0465-1.pdf>