

# ANÁLISE DA RELAÇÃO DOS PADRÕES DE BELEZA IMPOSTOS PELAS MÍDIAS SOCIAIS E SEUS IMPACTOS NA FORMAÇÃO DE QUADROS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS

Letusa Maryê Conte<sup>1</sup>

Bruna Cristina Hey<sup>2</sup>

Sarah Biondo<sup>3</sup>

Sodriane D'Avila<sup>4</sup>

Ana Camila Cabeço<sup>5</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** O objetivo desta pesquisa foi analisar a relação entre quadros de ansiedade e depressão em mulheres jovens com idade de 20 a 30 anos com os padrões de beleza impostos pelas redes sociais. **Métodos:** O estudo realizado é uma pesquisa quantitativa, do tipo exploratório descritivo, em que foi aplicado um questionário online a mulheres dessa faixa etária. A análise dos resultados do questionário foi realizada por meio de uma escala baseada nos critérios diagnósticos estabelecidos pelo DSM-5, no que diz respeito aos transtornos em estudo. **Resultados:** Foram analisadas as respostas do questionário de 200 mulheres, que escolheram predominantemente as opções onde é possível observar uma maior preocupação com o padrão de beleza imposto pelas redes sociais e sua busca incessante por essa imagem utópica apresentada. **Conclusões:** Esta análise, aliada a outros estudos coletados, evidencia a constante preocupação feminina com os padrões impostos pelas redes sociais, e o que pode resultar dessa busca incessante por uma beleza inatingível, como distúrbios alimentares e do sono, além de desenvolver ou agravar quadros de depressão e ansiedade.

**Palavras-chave:** Depressão; Ansiedade; Redes Sociais; Beleza.

## ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BEAUTY STANDARDS IMPOSED BY SOCIAL MEDIA AND THEIR IMPACTS ON THE FORMATION OF ANXIETY AND DEPRESSION IN YOUNG WOMEN

## ABSTRACT

**Objective:** The objective of this research was to analyze the relationship between anxiety and depression in young women aged 20 to 30 years with the beauty standards imposed by social media. **Methods:** The study carried out is a quantitative research, of the exploratory descriptive type, in which an online questionnaire was applied to women within that age group. The analysis of the questionnaire results was performed using a scale based on the diagnostic criteria established by the DSM-5, with regard to the disorders under study. **Results:** The answers to the questionnaire of 200 women were analyzed, which predominantly chose the options where it is possible to observe a greater concern regarding the standard of beauty imposed by social media and their incessant search for this utopian image presented. **Conclusions:** This analysis, allied to other studies collected, evidences the constant female preoccupation with the standards imposed by social media, and what this incessant search for an unattainable beauty can result, such as eating and sleep disorders, in addition to developing or increasing depression and anxiety.

**Keywords:** Depression; Anxiety; Social Networks; Beauty.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário de Pato Branco, estudante de graduação, Pato Branco, PR, Brasil, leetusaconte@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário de Pato Branco, estudante de graduação, Pato Branco, PR, Brasil, bruna.hey@gmail.com

<sup>3</sup> Centro Universitário de Pato Branco, estudante de graduação, Pato Branco, PR, Brasil, sarahbiondo21@gmail.com

<sup>4</sup> Médico da Secretaria de Saúde da Univates, APS Teutônia, Fundação Vale do Taquari de Educação e Desenvolvimento Social, FUVATES, Lajeado, RS, Brasil, sodriane.avila@univates.br

<sup>5</sup> Médica Psiquiatra pela AMB/ABP, diretora secretária da APPSIQ; Professor Centro Universitário de Pato Branco, Pato Branco, PR, Brasil, ana.cabeco@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Através dos tempos a cultura da beleza foi constantemente reafirmada e almejada, independentemente da época em que foi vivenciada. Conforme os anos evoluíram, os espelhos, muito utilizados pela antiga elite, se transformaram em formas digitalizadas e passaram a ser reproduzidos por câmeras de celulares. Por conseguinte, a aclamada *selfie* é um dos termos mais utilizados atualmente nas mídias sociais, sendo um neologismo advindo da palavra *self-portrait*, que significa autorretrato na língua inglesa <sup>1, 2, 3</sup>.

Dessa forma, as exigências por um padrão de beleza estereotipado e perfeccionista vieram a se tornar normalidade, e a busca por esse modelo utópico originou uma cobrança excessiva da sociedade, gerando sentimento de insegurança e tristeza quando os padrões ideais não são atingidos. De acordo com uma pesquisa de desintoxicação digital realizada pela Scope com 1.500 usuários da mídia social, quase um terço dos entrevistados afirma que sente solidão ao olhar para seu feed. Outra matéria, realizada pela BBC News no Reino Unido no ano de 2017, afirma que o Instagram é a rede social considerada a mais influente na saúde mental dos jovens, já que a mesma é apontada como o aplicativo onde mais é imposta a perfeição social e física <sup>4</sup>.

As expectativas irreais e utópicas impostas por esses padrões de beleza induzem à redução da autoestima e, conseqüentemente, a sentimentos como depressão e ansiedade. Essas doenças são definidas pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) como transtornos psiquiátricos que influenciam diretamente no estilo de vida de suas vítimas e, quando não tratados, podem levar a instabilidade emocional, fobias e possivelmente ao suicídio <sup>5, 6, 7</sup>.

## MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo exploratório descritivo, em que foi aplicado um questionário *online* a mulheres com idades de 20 a 30 anos, que têm os padrões de beleza impostos pelas redes sociais.

### ***Participantes e procedimentos da pesquisa***

A amostra participante é formada por 191 mulheres jovens entre as idades de 20 anos e 30 anos, que foram convidadas a responder um questionário online na plataforma *Google Forms*. Como critérios de exclusão, estão o sexo masculino, e mulheres fora da faixa etária estabelecida para a pesquisa.

## **Medidas**

A ferramenta para coleta de dados foi um questionário estruturado composto de questões que buscam resposta para as perguntas/problemas do projeto. Esta que foi aprovada pelo Comitê de Ética com o parecer número 5.488.180.

A análise dos resultados da pesquisa foi feita através da seleção de alguns critérios diagnósticos estabelecidos pelo DSM-5 no que diz respeito à depressão e ansiedade. O questionário é composto de 11 perguntas, dentre as quais existem 6 opções de resposta:

- 0 - Nunca
- 1 - Quase nunca
- 2 - Algumas vezes
- 3 - Regularmente
- 4 - Quase sempre
- 5 – Sempre

Os critérios selecionados do DSM-5 para comparação foram os seguintes:

Transtorno Depressivo Persistente (Distímia)

- Critério B. Presença, enquanto deprimido, de duas (ou mais) das seguintes características:

- 1. Apetite diminuído ou alimentação em excesso.
- 2. Insônia ou hipersonia.
- 3. Baixa energia ou fadiga.
- 4. Baixa autoestima.
- 5. Concentração pobre ou dificuldade em tomar decisões.
- 6. Sentimentos de desesperança.

- Critério H. Os sintomas causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

Transtorno de Ansiedade Generalizada:

- Critério C. A ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns deles presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses)

- 1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele.
- 2. Fatigabilidade.
- 3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente.
- 4. Irritabilidade.

5. Tensão muscular.

6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).

• Critério D. A ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

### ***Declaração de ética***

Considerações Finais a critério do CEP: Consideramos a pesquisa aprovada de acordo com a Resolução CNS 466/2012.

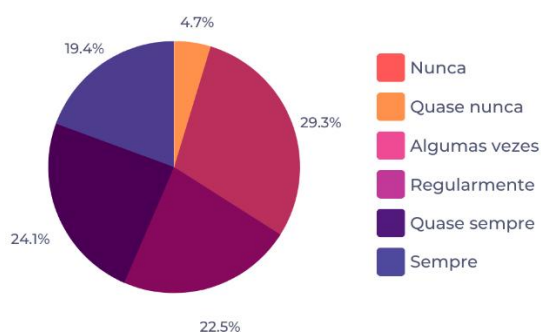
Número do parecer: 5.488.180

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A idealização do "corpo perfeito" imposto pela sociedade faz com que as mulheres estejam constantemente tentando se encaixar em padrões estéticos muitas vezes inalcançáveis. Um fator de grande relevância que fomenta essa ideia é a exploração da imagem do corpo feminino como um produto, através das mídias sociais. Como consequência, muitas mulheres comprometem sua saúde mental almejando sempre alcançar o que é considerado perfeito<sup>8</sup>.

Assim, sendo, foram reunidos os gráficos de maior relevância para a pesquisa, que demonstrem a influência das mídias sociais no bem estar de jovens mulheres:

Gráfico 1 - Mulheres que já sentiram ansiedade e preocupação por conta dos padrões impostos pelas mídias sociais



Analisando o gráfico acima é possível observar que cerca de 66% das mulheres que responderam a pesquisa sentem ansiedade e preocupação na maior parte do tempo por conta dos padrões impostos pelas mídias. Dessa forma, percebe-se que a “realidade perfeita” apresentada nas redes sociais vem a gerar sentimentos de incapacidade e insegurança no

momento em que o indivíduo percebe que não conseguirá alcançar o padrão proposto, o que pode resultar em transtornos como ansiedade e depressão <sup>5,6</sup>.

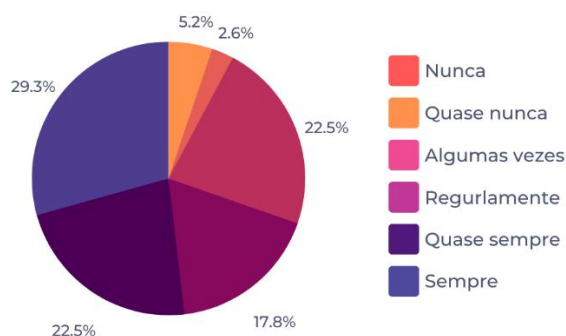
Outras respostas coletadas por meio desses gráficos demonstraram como a cultura da beleza e seu padrão altíssimo e inalcançável resultou em uma maior insegurança feminina, criando incertezas diante da sociedade. Segundo os resultados dessa pesquisa, cerca de 43% das participantes indicaram já terem deixado de sair de casa por receio de não se encaixarem nos padrões impostos.

Tendo isso em vista, a distorção do próprio corpo e a vergonha da autoimagem tomam proporções drásticas a tal ponto que começam a influenciar tanto o âmbito social como o profissional. O medo de não se encaixar em um estereotipo específico, criado e idealizado como um “falso perfeito” atinge a vida das mulheres de maneira tão intensa que prejudica até mesmo suas relações sociais, trazendo um constante sentimento de desconforto perante si mesmas e suas imagens corporais <sup>9, 10</sup>. Diante disso, essa pesquisa pode demonstrar a grande quantidade de mulheres que já sentiram e observaram prejuízos em suas vidas mediante os padrões impostos, tendo uma predominância de 44,5% de respostas afirmativas quando abordado sobre esse tema.

Ademais, é documentado na literatura que mulheres com sobrepeso e obesidade sofrem maior pressão para se encaixarem em modelos de beleza exigidos diante de entrevistas de emprego. Isso, além do fato de já sentirem insegurança por si mesmas, e se autocobram um padrão que nunca alcançarão, corrobora com inseguranças relacionadas ao pré-julgamento profissional e exclusão social <sup>11</sup>.

As respostas à pergunta “Você já perdeu oportunidades (profissionais ou sociais) por conta da insegurança de não estarem nos padrões exigidos pelas mídias sociais?” realizada dentro dessa pesquisa surpreendentemente resultou em aproximadamente 30% das respostas afirmativas à essa questão, e 26% de respostas “Algumas vezes”, demonstrando como os padrões midiáticos possuem o poder de influenciar até mesmo situações profissionais.

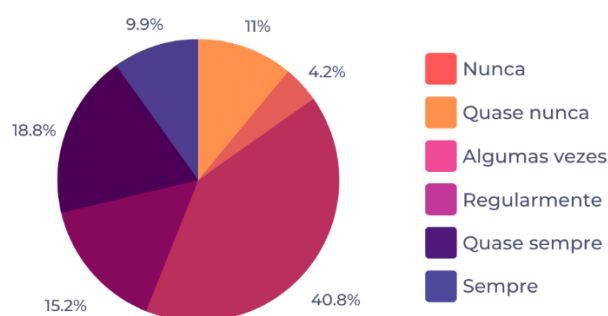
Gráfico 2 - Mulheres que já deixaram de publicar alguma coisa nas redes sociais por medo de não estar dentro dos padrões



Percebe-se como a mídia possui forte influência sobre as postagens nas redes sociais, pois cerca de 70% das respostas foram positivas, demonstrando o medo de não se encaixar no padrão imposto. Essa insegurança provém especialmente daquilo divulgado por grandes marcas, que modificam imagens, rostos e corpos de pessoas para que elas alcancem um padrão desejável, tornando a mercadoria a ser vendida mais cobiçada. Por conseguinte, muitas mulheres passam a consumir esses produtos buscando atingir a imagem perfeita, e quando, ao se compararem com o padrão criado, percebem que não o alcançam, transformam essa frustração em sentimentos de ansiedade e depressão, podendo acarretar em transtornos tanto corporais como distúrbios do sono <sup>12, 13</sup>.

Diante disso nota-se como a preocupação com o padrão de beleza tornou-se um incômodo para a maioria das participantes. Isso, pois, ao sentir-se em constante julgamento pela sociedade, a mulher acaba por preocupar-se demasiadamente com sua aparência em busca de aprovação social, como demonstrou a prevalência de respostas positivas sobre o tópico da pesquisa “Você considera difícil controlar a preocupação por conta dos padrões impostos pelas mídias sociais?”, trazendo cerca de 80% de respostas afirmativas <sup>15</sup>. Visando alcançar os padrões irreais impostos, muitos indivíduos se sentem frustrados e insatisfeitos, o que pode levar ao desenvolvimento de problemas de saúde, tanto físicos como mentais <sup>14</sup>.

Gráfico 3 - Mulheres que já sentiram irritabilidade ao utilizar as mídias sociais e perceber que talvez não se encaixem nos padrões



Torna-se visível o desconforto sentido pelas participantes mediante as mídias sociais quando analisamos o gráfico acima. Com uma porcentagem de respostas positivas predominantes de 43,9%, e cerca de 40,8% ocorridas “algumas vezes” na vida dessas mulheres, é possível observar a influência dos padrões impostos sobre as mesmas. Esses sentimentos de insegurança e irritabilidade advém especialmente daquilo que é visto, almejado, porém não alcançado, como o corpo perfeito de uma modelo que aparece em divulgações de biquíni ou a pele sem defeitos de uma atriz diante de uma publicação no Instagram <sup>15, 16</sup>. Isso leva ao desgaste tanto físico como mental, resultando em fatigabilidade e cansaço, como evidencia o tópico “Você já sentiu fatigabilidade (cansaço, fraqueza) ao utilizar as mídias sociais?” trazido por essa pesquisa, que apresentou cerca de 68% das respostas afirmativas.

Essas imagens publicadas em redes sociais muitas vezes não representam a realidade, uma vez que são utilizados programas de manipulação de fotos e vídeos, e com isso é disseminado um padrão utópico e inalcançável, que simula padrões de beleza ideais e vidas “perfeitas” <sup>16, 17</sup>. Sendo assim, a busca incessante por uma beleza surreal leva a procura de procedimentos estéticos que visam possibilitar ao usuário atingir o corpo idealizado, e ao perceberem que nunca se encaixarão no padrão proposto pelas mídias, a sociedade feminina, sentindo-se impotente diante dessa situação, pode vir a desenvolver quadros tanto de ansiedade como de depressão <sup>18</sup>.

## CONCLUSÃO

Pode-se notar que, após a análise do conteúdo dos dados recebidos pelo questionário proposto, e também baseado em pesquisas realizadas por outros autores, as mídias sociais estão diretamente relacionadas com o sentimento de autoestima e o desgaste da saúde mental das jovens colaboradoras desse estudo.

Nota-se um percentual relativamente baixo das respostas do questionário que foram assinaladas como “nunca” e “quase nunca”, que representam uma importância mínima ou quase inexistente dada frente a esses padrões impostos. Tendo em vista que foram poucas assinaladas essas respostas, é possível observar a crescente influência que as mídias sociais projetam nos usuários de suas redes.

As mulheres analisadas no projeto optaram em sua maior parte por responderem “algumas vezes” e “regularmente”, demonstrando que apesar de em certas situações ignorarem esses padrões, de certa forma eles acabam, em algum momento, sugerindo que elas não alcançam o padrão correto e dito como perfeito.

Além disso, é preocupante que a respostas mais presente na questão “Você já deixou de publicar alguma coisa nas redes sociais por medo de não estar dentro dos padrões?” foi “Sempre”, obtendo um percentual de 29,3% que corresponde a 56 respostas, o que indica a relativa insegurança dessas jovens de não se encaixarem no padrão imposto.

Tomando como base as respostas “regularmente”, “quase sempre” e “sempre” como pressuposto de preocupação frente aos estigmas das redes como corpo e rostos perfeitos, a pesquisa coletou em certas respostas uma porcentagem próxima de 50% demonstrando possíveis quadros de depressão e ansiedade que poderiam estar se formando diante dessas imposições midiáticas.

Em suma, torna-se evidente a partir dessa pesquisa, que os padrões de beleza ditos como perfeitos pelas mídias sociais influenciam direta ou indiretamente no bem estar e no cotidiano de jovens mulheres. Estas que por conseguinte, passam a estar conectadas frequentemente a suas redes sociais, podendo acarretar em sentimentos de tristeza e ansiedade, além do desgaste psicológico e mental, que pode vir a prejudicar tanto sua vida social como a profissional em algum momento.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup> GRACINDO, Giselle Crosara Lettieri. A moralidade das intervenções cirúrgicas com fins estéticos de acordo com a bioética principialista. **Revista Bioética**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 524-534, dez. 2015. FapUNIFESP (SciELO) <http://dx.doi.org/10.1590/1983-80422015233089>

<sup>2</sup> CAMPOS, Gabriela Rocha et al. Cultura da estética: o impacto do instagram na subjetividade feminina. **Cadernos de Psicologia, Juiz de Fora**, v. 1, n. 2, p. 310-334, dez. 2019.

<sup>3</sup> NOVAES, J. V.; VILHENA, J. de. De cinderela a moura torta: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. **Interações**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 15, p. 9-36, jan./jun. 2003.

<sup>4</sup> BBC News Brasil.com. **Instagram é considerada a pior rede social para saúde mental dos jovens, segundo pesquisa.** Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-40092022>

<sup>5</sup> RSPH, Royal Society For Public Health. Social media and young people's mental health and wellbeing. **Royal Society For Public Health**, London, v. 1, n. 1, p. 1-32, maio 2017.

<sup>6</sup> SILVA, Ana Flávia de Sousa et al. Repercussions of Social Networks on Their Users' Body Image: integrative review. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S.L.], v. 36, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e36510>

<sup>7</sup> AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (Porto Alegre). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre, 2015.

<sup>8</sup> VIANNA, C. S. M. Da imagem da mulher imposta pela mídia como uma violação dos direitos humanos. **Revista da Faculdade de Direito UFPR**. Paraná, v. 43, n. 0, p. 2-6, 2005. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/direito/article/view/6991/4969>. Acesso em: 11 set. 2021.

<sup>9</sup> SILVA, A. V. da; PINTO, F. S.; SILVA, M. L. B. da; TEIXEIRA, J. F. A influência do Instagram no cotidiano: possíveis impactos do aplicativo em seus usuários. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO NORDESTE, 21., 2019, São Luís. **Anais...** São Luís: Intercom, 2019. p. 1-15. Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nordeste2019/resumos/R67-0490-1.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2022.

<sup>10</sup> LIRA, A. G.; GANEN, A. de P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852017000300164&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 12 ago. 2022.

<sup>11</sup> TIGGEMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. **International Journal of Eating Disorders**, v. 46, n. 6, p. 630-633, 2013.

<sup>12</sup> MOREIRA, T.; RIOS, R. A construção da celebridade midiática no contexto dos Digital Influencers. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 39., 2016, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Intercom, 2016. Disponível em: <http://portalintercom.org.br/anais/nacional2016/resumos/R11-2488-1.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2022.

<sup>13</sup> HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. **Body Image**, v. 17, p. 100-110, 2016.

<sup>14</sup> MATTANA, A. da S. Consumo, Mídia e Beleza: a Mídia como Mediadora de Padrões de Comportamentos Femininos e Masculinos. **Psicologado**. [S. l.], jun. 2013. Disponível em < <https://psicologado.com.br/abordagens/comportamental/consumo-midia-e-beleza-a-midia-como-mediadora-de-padroes-de-comportamentos-femininos-e-masculinos> >. Acesso em: 11 ago. 2022.

<sup>15</sup> WOLF, N. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 1.ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

<sup>16</sup> GURGEL, A. **Pare de se odiar**. 4 ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.

<sup>17</sup> THOMPSON, J. K.; COOVERT, M. D.; STORMER, S. M. Body image, social comparison, and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, v. 26, n. 1, p. 43-51, 1999.

<sup>18</sup> PRICHARD, Ivanka et al. The Impact of Different Forms of #fitspiration Imagery on Body Image, Mood, and Self-Objectification among Young Women. **Sex Roles**, [S.L.], v. 78, n. 11-12, p. 789-798, 12 set. 2017. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-017-0830-3>.