



# Insatisfação Corporal em Mulheres: Correlação com o Uso de TICs e Exercício Físico

## Body Dissatisfaction in Women: Correlation with the ICTs Use and Physical Exercise

## Insatisfacción Corporal en Mujeres: Correlación con el Uso de las TIC y Ejercicio Físico

Isabella Lise Perin <sup>a</sup>, Jéssica Limberger <sup>b</sup>

<sup>a</sup> Universidade Regional e Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Erechim, RS, Brasil

<sup>b</sup> Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, RS, Brasil

### Resumo

O corpo magro é o ideal de beleza disseminado pelas mídias e a pressão estética sobre as mulheres se torna constante. O estudo objetiva investigar se há relação entre a insatisfação corporal em mulheres, o uso de Tecnologias da Informação e Comunicação; o acompanhamento de redes sociais de famosas e o exercício físico e comparar a satisfação corporal de mulheres que se inspiram e não se inspiram em famosas. Trata-se de um estudo quantitativo exploratório e correlacional. Os instrumentos utilizados foram o Body Shape Questionnaire, o Figure Rating Scale e o Teste de Dependência de Internet. Participaram do estudo 543 mulheres da região sul do Brasil, com idades entre 18 e 24 anos. A maioria das participantes (88,9%) está insatisfeita com o seu corpo. Houve correlação positiva significativa entre a insatisfação corporal e dependência de internet. A insatisfação corporal esteve mais presente em mulheres que se inspiram em famosas, como também nas que fazem checagem de peso na balança frequentemente. Além disso, mulheres que não praticavam exercício físico obtiveram maiores médias em relação a insatisfação corporal e dependência de internet. Conclui-se que é necessária uma cautela quanto ao conteúdo acessado pelas jovens mulheres na internet.

*Palavras-chave:* imagem corporal, mulheres, TICs, exercício físico.

### Abstract

The thin body is the beauty ideal disseminated by the media and the pressure in women becomes constant. The present study aims to investigate if there is relation between body dissatisfaction in women, ICT use; famous' women social media follow-up and physical exercise. It's a quantitative and correlational study. The instruments used were the Body Shape Questionnaire, Figure Rating Scale and Internet Addiction Test. Participated in the study 543 women of the South of Brazil aged 18-24. Most of the participants (88.9%) is dissatisfied with their body. There was significant positive correlation between body dissatisfaction and internet addiction. The body dissatisfaction is greater in women that have famous' women as inspiration, and those who frequently check their weight on the scale. Moreover, women who don't practice physical exercise obtained higher means in body dissatisfaction and internet addiction. In conclusion, it's necessary wariness by young women at what kind of content is being accessed on the internet.

*Keywords:* body image, women, ICT, physical exercise.



## **Resumen**

Los medios promueven la delgadez como belleza y presionan constantemente a mujeres. El estudio tiene como objetivo investigar si existe una relación entre insatisfacción corporal en mujeres, uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación; seguimiento de las redes sociales de las celebridades y ejercicio físico, y comparar la satisfacción corporal de las mujeres que se inspiran y de las que no se inspiran en las celebridades. Se trata de un estudio cuantitativo exploratorio y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: Body Shape Questionnaire, Figure Rating Scale y Test de Dependencia de Internet. Un total de 543 mujeres de la región sur de Brasil participaron del estudio con edades entre 18 y 24 años. La mayoría de las participantes (88,9%) están insatisfechas con su cuerpo. Hubo correlaciones positivas significativas entre insatisfacción corporal y adicción a Internet. La insatisfacción corporal estuvo más presente en las mujeres que se inspiran en celebridades, y en aquellas que controlan frecuentemente su peso en la báscula. Además, las mujeres que no practicaban ejercicio físico tenían promedios más altos en relación a la insatisfacción corporal y la adicción al internet. Se concluye que es necesario tener precaución con los contenidos a los que acceden las jóvenes en el internet.

*Palavras-chave:* imagen corporal, mujeres, TIC, ejercicio físico.

O padrão de beleza feminina atualmente é o corpo magro, fato que causa pressão estética em muitas mulheres. Esse padrão é constantemente reforçado pelas mídias visuais, como em revistas, televisão e internet, que usam modelos magras e atraentes estabelecendo o que é bonito (Oliveira-Cruz & Isaia, 2022). A exposição a esse ideal está relacionada com a insatisfação corporal em mulheres, reforçando ainda mais as normas de beleza na sociedade (Mills et al., 2017). Em comparação com homens, as mulheres apresentam índices mais altos de insatisfação corporal (Karazsia et al., 2017).

O conceito de imagem corporal foi formulado por Schilder em 1935, sendo definido como “a imagem do nosso próprio corpo que formamos na nossa mente, ou seja, a forma com que o corpo parece para nós mesmos” (Schilder como citado em Slade, 1994). Compreende-se que o desenvolvimento da imagem corporal é um processo que perdura uma vida inteira, sendo influenciado também por pessoas próximas (Tomas-Aragones & Marron, 2016). Nessa perspectiva, a satisfação corporal é definida como o contentamento de um indivíduo sobre o tamanho e forma de seu próprio corpo, compondo também variáveis de confiança e estima corporal (Burrowes, 2013).

Questões sobre a insatisfação corporal já têm sido exploradas pela literatura na faixa etária da adolescência, período em que a preocupação com corpo começa a aparecer especialmente no sexo feminino, tanto pelo aumento normal de gordura corporal, tanto pela busca de aprovação pelos pares (Papalia & Feldman, 2022). Segundo Papalia e Feldman (2022), a insatisfação corporal das meninas aumenta entre o começo e a fase intermediária da adolescência. Por sua vez, são crescentes os estudos acerca da faixa etária da adultez emergente, havendo necessidade de mais estudos sobre a imagem corporal de mulheres nessa idade (Medeiros et al., 2018). A adultez emergente é o período compreendido entre 18 e 25 anos, que se caracteriza por mudanças e exploração de novas possibilidades nos âmbitos da vida, como

também ficar mais tempo na casa dos pais, sendo uma característica recente das sociedades industriais (Arnett, 2000).

Dentre os fatores relacionados à imagem e a insatisfação corporal em mulheres, estudos abordam a questão da atividade física (Panão & Carraça, 2020). Dados de uma revisão sistemática da literatura sobre as motivações para o exercício físico e seus efeitos na imagem corporal e hábitos alimentares de mulheres, publicados até junho de 2019, identificaram que a atividade física pode contribuir tanto com a satisfação corporal como com a insatisfação corporal. Os fatores que contribuem para a satisfação corporal são as práticas de exercício motivadas pelo bem-estar, que foram associadas com marcadores de imagem corporal positiva como apreciação do corpo, autoestima corporal e baixa ansiedade corporal. Por outro lado, os fatores que contribuíram para a insatisfação corporal são utilizar a atividade física apenas para diminuir peso e atingir mudanças corporais. Os fatores associados a essa prática são a preocupação com comida, peso e forma corporal, também hábitos alimentares e comportamentos não saudáveis. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos motivada pelo bem-estar é a mais saudável que a motivada pela alteração de formas físicas (Panão & Carraça, 2020).

A literatura também aponta lacunas quanto a questões da atualidade, como o uso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) e a insatisfação corporal (Aparicio-Martinez et al., 2019). As tecnologias da informação e comunicação (TICs) são conceituadas como mecanismos tecnológicos capazes de sintetizar e transmitir informações (Vilarinho-Rezende et al., 2016). Dentre essas tecnologias pode-se citar os *smatphones*, *tablets*, televisões, computadores e notebooks. As TICs facilitam o acesso das pessoas às mídias visuais e sociais, tais como Facebook e Instagram. Uma pesquisa feita nos Estados Unidos com 103 adolescentes do sexo feminino sobre o uso do Facebook e a sua influência na imagem corporal encontrou uma maior internalização da imagem ideal magra em quem frequentava regularmente a plataforma (Meier & Gray, 2014). Dentre os resultados encontrados por Meier e Gray (2014) um dos mais relevantes foi que a influência na imagem corporal independe de quantas horas se passa navegando na plataforma ou na internet, mas sim que está relacionada a quantidade de tempo que se passa olhando as fotos postadas. Nesse sentido, a exposição a imagens de famosas, também pode contribuir com a insatisfação corporal, conforme um estudo australiano com 259 mulheres (Cohen et al., 2017), havendo carência de dados acerca dessa questão no contexto brasileiro.

Tendo em vista que a insatisfação corporal é mais presente em mulheres quando comparadas com homens (Carvalho et al., 2013), sendo as variáveis de atividade física (Panão

& Carraça, 2020) e uso de TICS (Aparicio-Martinez et al., 2019) identificadas em estudos internacionais, há necessidade de investigar tais questões no contexto brasileiro (Miranda et al., 2021), especialmente na adultez emergente (Medeiros et al., 2018). Desta forma, este estudo objetiva identificar se há relação entre a insatisfação corporal em mulheres na adultez emergente, o uso de TICS; o acompanhamento de redes sociais de famosas e o exercício físico e comparar a satisfação corporal de mulheres que se inspiram e não se inspiram em famosas.

## **Método**

### **Delineamento**

Trata-se de um estudo quantitativo e correlacional. Os estudos correlacionais associam variáveis mediante a um padrão previsível para um grupo ou uma população, e a sua principal utilidade é saber como uma variável pode se comportar ao conhecer o comportamento de outras variáveis vinculadas a ela (Sampieri et al., 2013).

### **Participantes**

Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram: mulheres entre 18 e 24 anos de idade da região sul do Brasil. O tamanho da amostra foi calculado tomando como base a população, de acordo com o IBGE (2018), de 1.170.752 mulheres da região sul com idades entre 20 e 24 anos, considerando a margem de erro de 5% e a confiabilidade de 95%, chegando no número mínimo de 385 participantes.

Participaram do estudo 543 mulheres dos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, com idades entre 18 e 24 anos e em média 20,85 anos (DP = 1,90). A maioria das participantes residiam no Rio Grande do Sul (61,8%, n = 336), seguido por Santa Catarina (27,8%, n = 151) e Paraná (10,4%, n = 56).

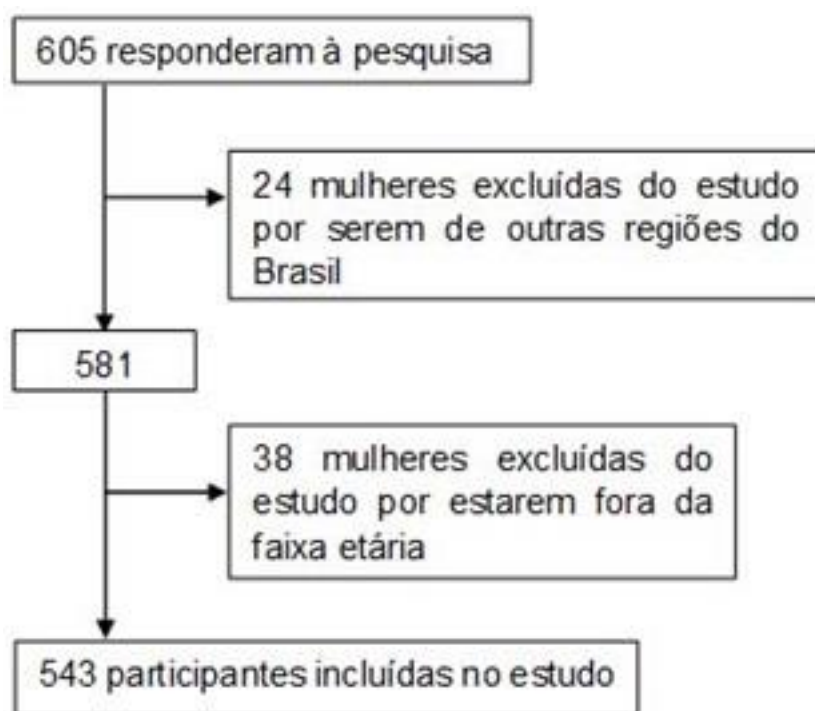
No que se refere a escolaridade, 54,3% (n = 295) das mulheres estavam cursando o Ensino Superior; 22,2% (n = 120) concluíram o Ensino Médio, 10,7% (n = 58) concluíram o Ensino Superior, 5,6% (n = 30) estavam cursando a Pós-Graduação; 4,9% (n = 27) não concluíram o Ensino Médio; 1,5% (n = 8) não concluíram o Ensino Fundamental; 0,5% (n = 3) concluíram a Pós-Graduação e 0,3% (n = 2) concluíram o Ensino Fundamental. Dentre as 543 mulheres, 42,9% (n = 233) são estudantes; 28,5% (n = 155) estudantes e empregadas; 13,1% (n = 71) empregadas e 15,5% (n = 84) desempregadas.

Quanto a relacionamentos amorosos, 39,7% (n = 216) das mulheres relatam não estar em nenhum relacionamento; 38,4% (n = 209) referem estar namorando e 21,9% (n = 118) morando junto com seu parceiro/a. No que diz respeito ao estado civil, a grande maioria das participantes (90,8%, n = 492) afirmam serem solteiras. Em relação a filhos, apenas 10,7% (n = 58) mulheres relatam ter pelo menos um filho.

O fluxograma de seleção das participantes pode ser observado na Figura 1.

### Figura 1

*Fluxograma das participantes*



### Instrumentos

Os instrumentos utilizados pela pesquisa foram escalas e questionários já usados em outros estudos brasileiros (Poltronieri et al., 2016; Miranda et al., 2021) e um questionário sociodemográfico e sobre uso de TICs elaborado pela autora da pesquisa. Os instrumentos serão descritos a seguir:

O Questionário de Dados Sociodemográficos, Hábitos de uso de TICs e de Exercício Físico foi criado pela autora da pesquisa e é composto de 49 perguntas. O questionário

contém perguntas de múltipla escolha referente a caracterização da amostra (idade, escolaridade, estado civil, etc.), sobre uso das redes sociais (total de horas diárias em redes sociais, qual conteúdo é acessado nas redes, se segue famosas, etc.), comportamentos em relação a aparência física (comparação da aparência física com pessoas do círculo social, comparação da aparência física com pessoas famosas, edição de foto no photoshop para alterar partes do corpo, etc.) e sobre exercício físico (prática de exercício físico e frequência).

O Body Shape Questionnaire (BSQ) é um questionário autoaplicável que contém 34 perguntas para avaliar a satisfação e preocupações com a forma do corpo (Cooper et al., 1987). Os 34 itens estão organizados em uma escala Likert de 6 pontos: 1- Nunca; 2- Raramente; 3- Às vezes; 4- Frequentemente; 5- Muito frequentemente e 6- Sempre. O instrumento foi desenvolvido por Cooper e col. (1987) sendo traduzido e validado no Brasil por (Di Pietro & Silveira, 2008). A correção da escala é feita pelo somatório de pontos: Ausência de distorção – menor ou igual a 110 pontos; Leve – entre 110 e 138 pontos; Moderado – entre 138 e 167 pontos; Grave – acima de 167 pontos. Para a presente pesquisa foi avaliada a precisão deste instrumento a partir do Alpha de Cronbach da escala, que foi de 0,966.

A Escala de Figuras de Stunkard (Figure Rating Scale – FRS) é uma escala com nove diferentes silhuetas de corpos para avaliar a imagem corporal e a satisfação com o corpo. A silhueta um representa a magreza e a silhueta nove representa a obesidade severa. A escala é composta por duas perguntas: a primeira trata-se de escolher o número da silhueta que representa seu corpo no momento; a segunda trata-se de escolher o número da silhueta que a pessoa gostaria de ser. A correção é feita pela subtração da aparência atual pela aparência que gostaria de ser, avaliando a discrepância entre as silhuetas escolhidas. Portanto, se a diferença for zero, considera-se satisfeito com o corpo, e se diferente de zero, é considerado insatisfeito. Essa escala foi desenvolvida por Stunkard et al. (1983) e traduzida para o português por Scagliusi et al. (2006). Tal instrumento é de livre acesso. Para a presente pesquisa foi avaliada a precisão deste instrumento a partir do Alpha de Cronbach da escala, que foi de 0.535. Ressalta-se que o instrumento possui apenas dois itens, o que pode interferir no resultado, implicando em um menor índice de precisão.

O Teste de Dependência de Internet (TDI) é um instrumento de avaliação para a dependência da internet e quais áreas da vida do indivíduo podem estar afetadas pelo uso excessivo. Possui 20 itens de múltipla escolha em uma escala Likert de 5 pontos: 1- Raramente; 2- Às vezes; 3- Frequentemente; 4- Geralmente; 5- Sempre. A correção do teste é feita pelo somatório de pontos das perguntas, de acordo com o grau de dependência: Leve – 20 a 49 pontos; Moderada – 50 a 79 pontos; Severa – 80 a 100 pontos. Esse teste foi desenvolvido por Young (1998) e traduzido e validado para o português por Conti et al. (2012). Tal instrumento é de livre acesso. Para a presente pesquisa foi avaliada a precisão deste instrumento a partir do Alpha de Cronbach da escala que foi de 0.907.

### **Procedimentos de coleta e análise de dados**

Os dados da pesquisa foram coletados online, por meio dos formulários do Google. A amostra foi por conveniência e a divulgação da pesquisa foi feita por meio de redes sociais, tais como Instagram, grupos do Facebook, Whatsapp e estratégia de bola de neve, que é feita por indicação de pessoas a participarem da pesquisa. A coleta de dados iniciou no dia 12/03/2020 e finalizou no dia 9/4/2020, quando foi atingido o número de participantes previstos para a coleta.

Os dados foram exportados para o Excel, havendo a correção dos instrumentos e posteriormente exportados para o SPSS, versão 20.0. As análises foram descritivas (média, porcentagem e desvio padrão da amostra) e correlacionais (sendo utilizado o teste de Pearson para dados paramétricos e o de Spearman para dados não paramétricos). Para relacionar a variável dependência de internet, horas em redes sociais, idade e insatisfação corporal, utilizou-se o teste de Spearman. O teste de Anova foi usado para a comparação da média de dependência de internet, BSQ e FRS entre grupos de mulheres que se inspiram e não se inspiram na aparência de famosas. O teste de Pearson foi utilizado para correlacionar a frequência da checagem de peso com a insatisfação corporal.

### **Procedimentos Éticos**

Os procedimentos éticos dessa pesquisa atendem aos pressupostos da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que regulamenta as pesquisas com seres humanos (Ministério da Saúde & Conselho Nacional de Saúde, 2012). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética

em Pesquisa sobre o número do parecer 3.801.646. Foi usado um Termo de Ciência para Questionário Anônimo para o conhecimento do participante da pesquisa sobre os procedimentos éticos.

## **Resultados**

De acordo com a somatória de pontos do Body Shape Questionnaire (BSQ), 34,1% (n = 185) das participantes apresentaram preocupações com a imagem corporal. As mulheres com presença de preocupação foram classificadas em três níveis determinados pela sua pontuação. A presença leve apareceu em 56,7% (n = 105) das mulheres, a moderada em 30,8% (n = 57) e a grave em 12,5% (n = 23).

Conforme os dados da correção da Figure Rating Scale (FRS), a grande maioria das mulheres (88,9%, n = 483) apresentou insatisfação com sua imagem corporal, dentre essas 79,2% (n = 383) pelo excesso de peso e 20,7% (n = 100) pela magreza. Em relação ao Teste de Dependência da Internet (TDI), mais da metade (58%; n = 315) das mulheres apresentaram dependência leve, seguido por 37,5% (n = 204) com dependência moderada e 4,5% (n = 24) grave.

Como pode ser observado na Tabela 1, o total de horas diárias em redes sociais apresentou correlação positiva, estatisticamente significativa com Dependência de Internet (TDI), no entanto, tal relação foi de baixa magnitude. A Dependência de Internet (TDI) também apresentou relações positivas, estatisticamente significativas com idade, e com FRS (com baixa magnitude), e com insatisfação corporal (BSQ) (magnitude média de relação).

Observam-se também correlações positivas, estatisticamente significativas, com alta magnitude entre insatisfação corporal nos dois instrumentos (BSQ e FRS). A insatisfação corporal (BSQ) também apresentou correlações positivas estatisticamente significativas com média magnitude com Dependência de Internet (TDI). Enquanto Dependência de Internet (TDI) apresentou correlações positivas estatisticamente significativas com FRS, sendo tais correlações de baixa magnitude. Já idade apresentou correlações positivas estatisticamente significativas com FRS e negativas com a Dependência de Internet (TDI), ambas com baixa magnitude.



**Tabela 1**

*Correlações entre Dependência de Internet, Horas em Redes Sociais, Idade e Insatisfação Corporal*

		Idade	Total horas	TDI	BSQ	FRS
Idade	p	1,000	-0,061	-0,171**	-0,016	0,102*
	Sig		0,155	0,000	0,705	0,017
Total horas	p		1,000	0,232**	0,078	0,042
	Sig			0,000	0,068	0,324
TDI	p			1,000	0,308**	0,145**
	Sig				0,000	0,001
BSQ	p				1,000	0,705**
	Sig					0,000
FRS	p					1,000
	Sig					

Ao comparar a Insatisfação Corporal (BSQ) entre mulheres que praticavam atividades físicas com aquelas que não praticavam, observou-se que não houve diferenças estatísticas entre os grupos ( $p > 0.05$ ). Os resultados, no entanto, indicam diferenças nas médias de Dependência de Internet – TDI ( $t = 3,177$ ,  $gl = 541$ ,  $p = 0.002$ ) entre os grupos, sendo que os grupos que não praticam atividade física obtiveram maiores médias em relação aqueles que praticam. Da mesma forma, houve diferenças estatisticamente significativas nas médias de FRS ( $t = 2,252$ ,  $gl = 538,337$ ,  $p = 0.025$ ), em que o grupo de pessoas que não praticam atividade física também obteve maiores médias de insatisfação corporal.

Ao comparar o grupo de mulheres que se inspiram na aparência de famosas com aquelas que não se inspiram, observou-se diferenças estatisticamente significativas nas médias de Dependência de Internet (TDI) e Insatisfação Corporal (BSQ e FRS). Aquelas mulheres que se inspiram em famosas obtiveram maiores médias de insatisfação corporal em relação àquelas

que não se inspiram, e aquelas mulheres que se inspiraram em famosas também tiveram maiores médias em Dependência de Internet (TDI) (Tabela 2).

## Tabela 2

*Comparação da Média de Dependência de Internet, BSQ e FRS entre Grupos de Mulheres que se Inspiram e Não se Inspiram na Aparência de Famosas*

Variável	Grupo		t	gl	p
BSQ	Sim	119,784	4,677	541	0,000
	Não	102,480			
FRS	Sim	1,196	2,885	455,791	0,004
	Não	0,831			
TDI	Sim	50,668	2,940	541	0,003
	Não	46,523			

Houve diferença estatisticamente significativas na média de Insatisfação Corporal (BSQ) em relação à frequência de checagem de peso na balança ( $F = 8,673$ ,  $gl = 3$ ,  $p = 0.000$ ). Com o teste post-hoc foi possível identificar que a diferença foi em relação aqueles que não checam o peso com aqueles que checam uma vez na semana ou todos os dias, sendo que os que não checam obtiveram menores médias em relação aos demais. Assim como entre aqueles que checam uma vez no mês em relação aos participantes que checam uma vez na semana ou todos os dias, sendo que os que checam apenas uma vez ao mês obtiveram menores médias em relação aos demais. Ao testar a correlação entre a frequência de checagem de peso com a insatisfação corporal, também foram identificadas relações estatisticamente significativas, mas de baixa magnitude com BSQ ( $\rho = 0.181$ ,  $p = 0.000$ ) e com FRS ( $\rho = 0.094$ ,  $p = 0.029$ ).

## Discussão

As normas do papel de gênero feminino na sociedade estão intimamente entrelaçadas com o ideal de beleza feminina, tendo uma influência no desenvolvimento da consciência corporal, na percepção negativa da imagem do corpo e no feedback sobre a aparência física de mulheres (Adams et al., 2017). Todos esses fatores, somados à exposição da mídia, podem contribuir para o controle excessivo sobre o peso e uma imagem corporal negativa e insatisfatória (Morrison et al., 2004). De acordo com os resultados do Figure Rating Scale (FRS) evidenciados no presente estudo, a grande maioria das mulheres da amostra apresentou insatisfação com a imagem corporal pelo excesso de peso. Esse resultado condiz com o estudo transversal de Silva et al. (2019), realizado com 194 homens e 154 mulheres, cuja idade foi entre 18 e 30 anos de uma universidade do Mato Grosso do Sul. Dentre as mulheres insatisfeitas com o corpo, 55,7% (n = 85), 43,5% apresentaram a insatisfação pelo excesso de peso.

A insatisfação com o corpo e preocupações com a forma corporal foram avaliados a partir de instrumentos distintos. A partir do BSQ, por sua vez, identificou-se que a maioria das participantes estava satisfeita com o corpo. Tais dados divergem de um estudo brasileiro conduzido em Minas Gerais, com 405 adolescentes do sexo feminino de idades entre 14 e 19 anos usou o BSQ para avaliar a satisfação com o corpo. Os resultados encontrados identificaram a prevalência de 47,3% de insatisfação corporal entre as adolescentes (Miranda et al., 2021). Compreende-se que especialmente na adolescência há um maior descontentamento com a imagem corporal especialmente no sexo feminino (Papalia & Feldman, 2022).

Por sua vez, a partir do FRS, identificou-se que a grande maioria das participantes estavam insatisfeitas com seu corpo. Em concordância com o presente estudo, Miranda et al. (2021), estudo referido anteriormente, identificou uma prevalência de 51,37% de insatisfação com a imagem corporal por meio de uma escala de silhuetas. Ressalta-se que o FRS retrata a imagem que a pessoa possui sobre si de maneira visual, enquanto o BSQ trata de questões que envolvem a cognição. Nesse sentido, critérios no BSQ como: “você já se preocupou com o fato de suas coxas ocuparem muito espaço quando se senta”, não contempla mulheres que estão insatisfeitas devido a sua magreza. Nesse sentido, a partir do FRS, identificou-se que 20,7% das mulheres estava insatisfeita com seu corpo devido a magreza.

Quanto a insatisfação corporal em mulheres adultas, um estudo realizado no Rio Grande do Sul com 187 participantes, que utilizou o BSQ, obteve uma porcentagem de 45,9% mulheres insatisfeitas (Poltronieri et al., 2016). Analisando a sucessão dos dados apresentados anteriormente compreende-se que a insatisfação com a imagem corporal em mulheres pode

começar na adolescência (Papalia & Feldman, 2022), tanto por transformações corporais normais da puberdade quanto pela pressão estética difundida pelos canais de comunicação (Mills et al., 2017), e continua na vida adulta com a taxa de insatisfação igualmente elevada (Poltronieri et al., 2016).

A maioria das participantes do presente estudo apresentou dependência de internet. Tais dados assemelham-se ao estudo de Tumeleiro et al., (2018), com 504 estudantes de ambos os sexos com idades entre 15 e 19 anos, no qual a maioria (91,1%) dos participantes apresentaram dependência de internet leve. Os principais motivos da utilização da internet nessa amostra foi a navegação em redes sociais, representando 84,5% das suas atividades. Também cabe uma reflexão sobre os critérios de dependência, tendo em vista que “o diagnóstico da dependência de internet apresenta limitações, especialmente na diferenciação entre o uso patológico e aquele considerado normal” (Tumeleiro et al., 2018, p. 281).

Dentre os fatores relacionados com a dependência a internet identificou-se a insatisfação corporal. Tal dado é corroborado com o estudo francês realizado com 392 jovens adultos, sendo 68% mulheres, com média de idade de 25,20 anos (DP = 4,25). Em tais mulheres, características da insatisfação corporal, como a evitação social e atitudes alimentares inadequadas, foram correlacionadas positivamente com o tempo gasto em sites de comunicação e redes sociais (Rodgers et al., 2013). No presente estudo, outro fator relacionado com a dependência a internet foi a idade, sendo que quanto maior a idade maiores os escores de dependência. Tal dado necessita ser analisado com cautela, visto que a faixa etária de 18 a 24 anos é bastante limitada.

Os dados encontrados no presente estudo sobre a inspiração em pessoas famosas nas redes sociais com a imagem corporal estão alinhados com a hipótese inicial de que essas mulheres teriam maiores níveis de insatisfação com a imagem corporal. Esse resultado corrobora com um estudo realizado com 259 mulheres de idades entre 18 e 29 anos na Austrália, que obteve correlação positiva entre seguir pessoas famosas no Instagram com a internalização da idealização da magreza e vigilância corporal (Cohen et al., 2017). Em relação às redes sociais, o estudo de Aparicio-Martinez et. al. (2019) identificou correlação entre resultados altos em um teste de dependência de redes sociais com número de métodos usados para mudar a imagem corporal, desejo de ter um corpo mais magro, baixo nível de autoestima, várias contas em redes sociais, grande quantidade de tempo conectada e importância dada às redes.

Quanto a prática de exercício físico, foi encontrado que as participantes que faziam algum tipo de atividade física obtiveram menores médias no Figure Rating Scale (FRS), ou seja, menos insatisfação corporal. De acordo com a metanálise realizada por Campbell e Hausenblas (2009) examinando o impacto de exercícios na imagem corporal em 57 artigos,

pessoas que praticavam exercício físico, se comparados ao grupo controle sem a atividade, tiveram uma melhora na sua imagem corporal após essa intervenção. A maioria dos artigos incluídos na metanálise focam na população feminina, e os dados mostraram que maiores efeitos foram evidenciados em mulheres. Segundo os estudos de Panão e Carraça (2020) o relacionamento da imagem corporal e o exercício físico podem estar ligados de forma positiva, desde que a motivação para o exercício vise o bem-estar do indivíduo e não necessariamente uma mudança na forma corporal.

A insatisfação corporal em mulheres também se relacionou com a variável checagem de peso. Quanto a esse fator, um estudo transversal realizado com 587 universitários (276 mulheres) em Minas Gerais com média de idade de 20,98 anos (DP = 3,65), avaliou a checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação corporal. A checagem corporal foi avaliada pelos seguintes fatores: observação do corpo, checagem por meio de medições de partes do corpo, checagem com comparações entre o próprio corpo e os corpos de outros e busca por informações perceptivas. Os resultados encontraram diferenças significativas quanto a prevalência das variáveis entre os sexos, sendo o sexo feminino com maior frequência de checagem corporal, atitudes alimentares inadequadas e insatisfação corporal (Carvalho et al., 2013).

Tendo em vista os aspectos apresentados, compreende-se que vários aspectos contribuem para a insatisfação corporal em mulheres na adultez emergente. Especificamente sobre o uso de TICs, identifica-se que não se trata apenas do uso de tais tecnologias, mas os conteúdos que as mulheres estão consumindo, como a constante comparação com imagens de famosas. A exposição excessiva a imagens de beleza idealizada, corpo magro e em forma nas redes sociais pode ser prejudicial a longo prazo, especialmente se a mulher apresentar comportamentos de comparação social negativa, visto que muitos desses ideais são irrealistas (Sherlock & Wagstaff, 2018).

### **Considerações Finais**

O estudo atingiu o objetivo proposto e um dos achados que merece ser destacado é o fato de que há uma correlação entre mulheres com algum nível de dependência da internet e a insatisfação corporal. Devido a popularização de redes sociais novos estudos necessitam serem realizados para uma melhor compreensão do assunto, sendo que também foi possível identificar a relação entre a insatisfação corporal e o acompanhamento de famosas pela internet.

Como contribuições específicas para a psicologia clínica, é importante que os profissionais que atendem mulheres na faixa etária da adultez emergente explorem a utilização de TICs e redes sociais quando há uma demanda de insatisfação corporal, especialmente sobre os conteúdos acessados nessas mídias. Nesse sentido, sugere-se que o psicólogo possa estar atento às mulheres que estão insatisfeitas com seu corpo e investigar seus hábitos nas redes sociais, como seguir pessoas famosas nas redes, pois geram uma comparação injusta e de um corpo por vezes irreal.

Ressalta-se que esse estudo analisou temas atuais e que permanecem pouco contemplados no contexto nacional e internacional, como o uso de TICs, insatisfação corporal e exercícios físicos na adultez emergente de mulheres. Destaca-se o cuidado metodológico de realizar a avaliação da insatisfação corporal a partir de dois instrumentos, pois isso possibilita uma maior compreensão do fenômeno. Evidencia-se que as questões ligadas ao corpo e a auto imagem estão de acordo com os objetivos propostos e sugere-se que estudos futuros explorem outros aspectos relacionados a imagem corporal. Por sua vez, uma limitação do estudo foi utilizar um instrumento (BSQ) que não avalia a insatisfação corporal a partir da magreza, havendo sugestão para que futuros estudos aprofundem questões psicométricas do instrumento com a inclusão de questões sobre a magreza.

### Referências

- Adams, D. F., Behrens, E., Gann, L., & Schoen, E. (2017). Gender conformity, self-objectification, and body image for sorority and nonsorority women: A closer look. *Journal of American College Health, 65*(2), 139-147. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1264406>
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A.-J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(21), 4177. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214177>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Burrowes, N. (2013). Body image: A rapid evidence assessment of the literature: *A Project on Behalf of the Government Equalities Office*. Government Equalities Office.

- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of Exercise Interventions on Body Image. *Journal of Health Psychology, 14*(6), 780-793. <https://doi.org/10.1177/1359105309338977>
- Carvalho, P. H. B., Filgueiras, J. F., Neves, C. M., Coelho, F. D., & Ferreira, M. E. C. (2013). Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 62*(2), 108-114. <https://doi.org/10.1590/s0047-20852013000200003>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*(1), 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Conti, M. A., Jardim, A. P., Hearst, N., Cordás, T. A., Tavares, H., & Abreu, C. N. de. (2012). Avaliação da equivalência semântica e consistência interna de uma versão em português do Internet Addiction Test (IAT). *Archives of Clinical Psychiatry, 39*(3), 106-110. <https://doi.org/10.1590/s0101-60832012000300007>
- Di Pietro, M., & Silveira, D. (2008). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 31*(1), 21-24. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462008005000017>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2018). *Projeções da População*. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin, 143*(3), 293-320. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>
- Medeiros, T., Cunha, A., Lima, C., Ponte, V., Furtado, S., & Mendes, J. (2018). Imagem corporal positiva em adultos emergentes: Um estudo em contexto universitário. In Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Org.), *Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 813-821). ISPA-Instituto Universitário.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, Body Image, and the Media. In M. P. Levine (Ed.), *Perception of Beauty* (pp. 145-157). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.68944>

- Ministério da Saúde & Conselho Nacional de Saúde. (2012). *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012*.  
<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//resolucao-cns-466-12.pdf>
- Miranda, V. P., Amorim, P. R. S., Bastos, R. R., Souza, V. G., Faria, E. R., Franceschini, S. C., & Priore, S. E. (2021). Body image disorders associated with lifestyle and body composition of female adolescents. *Public Health Nutrition*, 24(1), 95-105.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980019004786>
- Morrison, T., Kalin, R., & Morrison, M. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-592.  
<https://www.proquest.com/docview/195940965?sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Oliveira-Cruz, M. F. O., & Isaia, L. S. (2022). Da pressão estética à gordofobia: Violência nos memes em tempos de pandemia de COVID-19. *Contracampo*, 41(1), 1-17.  
<https://doi.org/10.22409/contracampo.v41i1.52790>
- Panão, I., & Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41-59.  
<https://doi.org/10.1111/1747-0080.12575>
- Papalia, D., & Feldman, R. (2022). *Desenvolvimento Humano*. ArtMed.
- Poltronieri, T. S., Tusset, C., Gregoletto, M. L. D. O., & Cremonese, C. (2016). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. *Ciência & Saúde*, 9(3), 128. <https://doi.org/10.15448/1983-652x.2016.3.21770>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56-60.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.1570>
- Sampieri, R., Collado, C., & Lucio, P. (2013). *Metodologia de pesquisa*. Penso.
- Scagliusi, F. B., Alvarenga, M., Polacow, V. O., Cordás, T. A., Oliveira Queiroz, G. K., Coelho, D., Phillipi, S. T., & Lancha, A. H. (2006). Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, 47(1), 77-82.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.010>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women.



- Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482-490.  
<https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Silva, L. P. R., Tucan, A. R. O., Rodrigues, E. L., Del Ré, P. V., Sanches, P. M. A., & Bresan, D. (2019). Dissatisfaction about body image and associated factors: A study of young undergraduate students. *Einstein*, 17(4), 1-7.  
[https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2019AO4642](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2019AO4642)
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497-502.  
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)
- Tomas-Aragones, L., & Marron, S. (2016). Body Image and Body Dysmorphic Concerns. *Acta Dermato Venereologica*, 96(217), 47-50. <https://doi.org/10.2340/00015555-2368>
- Tumeleiro, L. F., Costa, A. B., Halmenschlager, G., Garlet, M., & Schmitt, J. (2018). Dependência de Internet: Um Estudo com Jovens do Último Ano do Ensino Médio. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 279-293.  
<https://doi.org/10.36298/gerais2019110207>
- Vilarinho-Rezende, D., Borges, C. N., Fleith, D. S., & Joly, M. C. R. A. (2016). Relação entre Tecnologias da Informação e Comunicação e Criatividade: Revisão da Literatura. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 36(4), 877-892. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001342014>