

REDES SOCIAIS, SUAS IMPLICAÇÕES SOBRE A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES ADOLESCENTES E O CONTEXTO DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

Social networks, their implications on the body image of young students and the context coronavirus pandemic (COVID-19)

Amanda Alberto de Brito

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro¹

Tayná Brum Thomóteo

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro²

Fábio Brum

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro³

RESUMO: A pandemia do Coronavírus (COVID-19) fez com que se potencializasse a utilização das redes sociais como forma de necessidade humana de interação social nesse período tão delicado. No entanto, as mídias sociais interferem na transformação da cultura de tal forma que produzem ideais, conceitos e comportamentos, dentre eles, o da idealização de corpo perfeito. O presente estudo de revisão teve por objetivo discutir possíveis influências das redes sociais sobre a percepção da autoimagem corporal de jovens escolares no contexto do COVID-19. Foram resgatados 110 artigos nas bases de dados *Scopus*, *Web of Science* e *PsycINFO*, destes três foram selecionados para análise. Os resultados encontrados nos estudos apontaram para insatisfação corporal generalizada entre os jovens, bem como uma comparação exacerbada com os corpos expostos nas mídias. Conclui-se que o excesso e/ou o mau uso das redes sociais podem afetar negativamente a imagem corporal de adolescentes em tempos de pandemia.

Palavras-chave: Redes sociais; Imagem corporal; Adolescentes; Estudantes; Pandemia; COVID-19.

ABSTRACT: The Coronavirus pandemic (COVID-19) increased the use of social networks as a form of human need for social interaction in this very delicate period. However, social media influence in the transformation of culture in such a way that reproduce ideals, concepts and behaviors, among them, the idealization of perfect body. The present review study aimed to discuss possible influences of social networks on the perception of body self-image of young students in the context of COVID-19. 110 articles were retrieved from the *Scopus*, *Web of Science* and *PsycINFO* databases, of these three were selected for analysis. The results found in the studies

¹ amandabrittoufrj@gmail.com; Licencianda em Educação Física pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (DEFD/UFRRJ);

² taynabrumtt@gmail.com; Licencianda em Educação Física pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (DEFD/UFRRJ);

³ fabiobrumt@gmail.com; Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Educação, Contextos Contemporâneos e Demandas Populares (PPGEduc/UFRRJ); Professor de Educação Física na Rede Municipal de Educação de Volta Redonda-RJ e Psicopedagogo na Rede Municipal de Educação de Vassouras-RJ.



indicated to widespread body dissatisfaction among young people, as well as a heightened comparison with the bodies exposed on media. It is concluded that the excess and / or misuse of social networks can negatively affect the body image of adolescents in pandemic times.

Keywords: Social networks; Body image; Youngs; Students; Pandemic; COVID-19.

INTRODUÇÃO

O atual momento que o Brasil e o mundo perpassam por causa da pandemia do novo Coronavírus (*Coronavirus Disease 2019* – COVID-19) constitui uma particular realidade que todos estamos tendo que lidar em diversas esferas da vida (LANA *et al.*, 2020).

A pandemia do COVID-19 (Síndrome Respiratória Aguda Grave – SARS-CoV-2) (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020) ocasionou uma quebra drástica na rotina de todos, e tem provocado procrastinação e feito com que muitas pessoas não cumpram suas atividades acadêmicas e laborais, e nem administrem bem o tempo ocioso (ROSALINO, 2020).

Antes da pandemia, as principais atividades praticadas por jovens das classes populares brasileiras eram navegar na internet, assistir Tv e ouvir ou tocar música (NODARI *et al.*, 2016). Nesse estudo, além de 84,5% dos jovens usufruírem do seu tempo livre navegando na grande rede de computadores, cerca de 91% disseram que o principal motivo de utilizarem a internet era para se comunicar com amigos através do *Facebook*, *Orkut*, *e-mail*, etc.

Atualmente, as mídias sociais têm sido parte considerável do cotidiano da população brasileira. Em estudo recente realizado no Brasil, os entrevistados informaram que os aplicativos de troca de mensagens instantâneas são os mais utilizados no seu dia a dia, e cerca de 94% confirmou utilizar esse tipo de solução em seus *smartphones*. O segundo lugar em uso foram as redes sociais com 89% de citações (SILVA; GUIMARÃES; MOHEDANO, 2019).

Quando comparados a estudos de outros países, como a Espanha, que tem tido um aumento de usuários de *smartphones* e de mídias sociais, há muito mais semelhança do que diferença nos resultados. Cerca de 98% dos jovens entrevistados de uma universidade daquele país informaram utilizar como primeira opção para

acessar aplicativos e redes sociais os telefones inteligentes, seguido do computador pessoal (PC) e do *Tablet* (ORTEGA, GONZÁLEZ ISPIERTO, PÉREZ PELÁEZ, 2015).

Com o distanciamento social causado pela pandemia do COVID-19 o tempo destinado ao uso e interação nas redes sociais através do computador só tem se elevado. Em relação ao uso de computador ou *tablet*, o tempo médio de utilização dessas tecnologias foi de mais de 5 horas durante a pandemia, representando um aumento médio de 1 hora e 30 minutos em relação ao tempo de uso anterior. O maior tempo médio de uso foi observado entre os adultos jovens com 18 a 29 anos de idade (7 horas e 15 minutos), representando um aumento de quase 3 horas sobre o tempo de uso antes da pandemia (MALTA *et al.*, 2020). Entre os jovens, a necessidade de ser estar conectado se torna por vezes uma obsessão (KEEN, 2012).

Essas novas formas de comunicação foram criadas em virtude da evolução tecnológica e das necessidades de comunicação do homem moderno. Esses veículos de informação também transmitem valores coletivos e ideais culturais, dentre eles o da idealização corporal (MONRO; HUON, 2005; NIKKELEN *et al.*, 2012).

Diante disso, as mídias têm influenciado em grande medida a formação da imagem corporal da sociedade ocidental (BARROSO; ALMEIDA; KULNIG, 2012). A imagem corporal é a forma que o corpo é percebido por cada indivíduo, ela é multifacetada e dinâmica, e diz respeito às múltiplas formas que uma pessoa vivencia e descreve seu corpo, de modo exclusivamente próprio (TAVARES, 2003).

Segundo Schilder (1999, p. 7), a imagem corporal tem por característica principal a “figuração de nosso corpo formada em nossa mente; ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós”.

Dessa forma, a imagem corporal é resultado das relações ativas do corpo com outros corpos, bem como com o ambiente externo, como por exemplo, a sociedade, cultura, meios de comunicação e outros meios influenciadores em potencial da imagem corporal (ALVES *et al.*, 2009).

Em se tratando dos meios de comunicação, nota-se que existe uma imposição e padronização de um ideal de corpo que resulta nas pessoas uma “luta” entre o corpo real e o ideal, fazendo com que elas recorram a meios que podem comprometer a saúde física e psicológica (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009). A busca por se



adequar a padrões estéticos passou a ser uma incumbência determinada pela mídia, principalmente para as mulheres (AZEVEDO; MAURO, 2018).

Nos dias de hoje, a busca pelo corpo perfeito também tem afetado inúmeras meninas adolescentes (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012). A adolescência é a fase em que se intensifica o crescimento físico e o desenvolvimento sexual. É um momento de transição e de transformações físicas e emocionais, período que o adolescente começa a elaborar de forma mais intensa sua identidade.

Nesse momento, amadurece a importância com a aparência física, que por variadas vezes não visa necessariamente à saúde, mas sim, ser aceito dentro dos padrões de beleza impostos pela sociedade moderna (AERTS; MADEIRA; ZART, 2010).

Os meios de comunicação têm favorecido essa preocupação que os adolescentes têm com o corpo, com a estética e com os modelos corporais de outros países. Muitos indivíduos se comportam como se isso fosse uma regra que tem que ser seguida para ser aceito, conduzindo-os a fazer dietas excêntricas, consumir remédios e outras alternativas para se atingir o corpo perfeito (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012).

Em suma, os adolescentes são influenciados pelo meio, pela família, pela mídia, entre outros, os quais acabam por interferir na concepção da sua imagem corporal. No entanto, a mídia em especial, tem um fator que chama mais atenção, pois a gama de informações que ela é capaz de transmitir acaba por ter enorme influência na construção da identidade dos adolescentes.

Devido ao fato de nesse momento de pandemia, os jovens escolares estarem cada vez mais imersos no ambiente virtual em suas residências, e que esse contato meio que permanente com a internet se constitui como uma influência em potencial na construção da sua autoimagem, se torna de especial interesse investigar o impacto das mídias sociais na concepção da imagem corporal dos estudantes adolescentes neste período de distanciamento social.

Destarte, o presente estudo teve por objetivo discutir possíveis influências das redes sociais sobre a percepção da autoimagem corporal de adolescentes e jovens

escolares no contexto pandêmico do COVID-19 com base na literatura recente sobre o tema.

METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como uma revisão narrativa da literatura. Nesse tipo de revisão o trabalho é realizado de forma a fundamentar teórica e cientificamente um objeto de estudo, apresentando mesmo que forma mais ampla determinados critérios que a tornam estruturada, objetiva e profícua em evidências (GREEN; JOHNSON; ADAMS, 2001).

Para se atingir o objetivo alvitrado neste artigo, foram separados estudos, com delimitação temporal de publicação fixada em dezembro de 2019 em diante (devido os primeiros relatos do Coronavírus terem surgido a partir desse período), para análise e síntese da informação disponibilizada em estudos sobre tema comum (ROTHER, 2007). Os manuscritos foram levantados nas bases de dados *Scopus*, *Web of Science* e *PsycINFO* de forma a atingir tipos de materiais de diferentes áreas (a saber: multidisciplinar, humanidades e ciências sociais e psicologia).

Dessa forma, foram empregados os seguintes descritores e os respectivos operadores booleanos: ("*body image*" OR "*body perception*" OR "*self-image*" OR "*body satisfaction*") AND ("*social networks*" OR "*social media*" OR "*pandemic*" OR "COVID-19") AND ("*student*" OR "*school*" OR "*schoolchildren*").

Os critérios de inclusão dos artigos foram: (a) estudos publicados em português, inglês ou espanhol; (b) artigos originais; (c) estudos disponíveis em formato completo; e (d) definição de estudo sobre as possíveis influências das redes sociais na imagem corporal de estudantes adolescentes no período de pandemia do COVID-19. Os estudos de revisão e/ou teóricos e de anais de congresso, com populações especiais e com estudantes de nível superior foram excluídos da busca, bem como estudos que não apresentassem investigação contendo a relação dos elementos-chave redes sociais, imagem corporal e período pandêmico do COVID-19.

Todo o processo de seleção dos artigos envolveu as seguintes etapas: 1) procura pelos manuscritos nas bases de dados citadas com uso da sentença de busca; 2) exclusão dos artigos de revisão de literatura e/ou teóricos e de anais de congresso, com populações especiais e com estudantes de nível superior; 3) exclusão



dos artigos duplicados; 4) leitura dos resumos e análise da correspondência à temática proposta; 5) busca nas bases de dados pelo artigo completo; e 6) leitura e análise completa dos artigos selecionados para a amostra.

Em todas as bases de dados foram resgatados 110 artigos, dos quais três estudos foram eleitos para a amostra final seguindo os critérios de inclusão e exclusão dos trabalhos.

Dessa forma, serviram de base para a construção lógica e sistemática deste trabalho, textos de referência a nível internacional e nacional que suportavam os argumentos do tema proposto, sendo estes determinantes para elucidar os dados levantados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início desta seção, a imagem corporal e sua relação com a mídia serão abordadas como uma construção típica da contemporaneidade, em que a mídia exerce grande influência na constituição da imagem corporal das pessoas em diversos momentos da vida.

Após, encontra-se a redação dos resultados dos estudos selecionados que investigaram o impacto das mídias sociais na imagem corporal de estudantes adolescentes no período de pandemia do COVID-19.

Imagem corporal e mídia

O final do século XX e o início do século XXI marcaram um período de intenso culto ao corpo e uma forte fixação pelo corpo perfeito, afetando em especial as mulheres e os jovens das classes médias urbanas (BARROS, 2001).

Atualmente, podemos vincular o corpo à ideia de consumo, sendo em muitos momentos alcunhado objeto de um produto do mercado industrial, condicionando ao crescimento do “mercado do músculo” e a aquisição de bens e serviços que tem por finalidade a “manutenção deste corpo”. Como declara Fernandes (2003, p. 13): “O corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimento... Alta frustração”.

A imagem corporal é definida como a forma pelo qual o corpo é visto individualmente, isto é, significa a maneira como essa imagem é formada

mentalmente e se desenvolve respeitando as dimensões fisiológica, psicológica e social (SCHILDER, 1999). A mesma não pode ser reduzida a uma sensação ou imaginação que um indivíduo tem em relação ao seu corpo. Existem diversos fatores envolvidos na formação dessa imagem que está em constante formação e transformação no decorrer da vida.

A construção de tal imagem refere-se às experimentações de um indivíduo no decorrer da vida, e, é entendida como um evento particular, construído por meio do contexto ao qual cada pessoa se encontra inserida (TAVARES, 2003).

No ocidente, a aparência e a imagem corporal apresentam notável importância e visibilidade, com repercussão em revistas e outros veículos da mídia. Em função disso, as pessoas são estimuladas a investirem recursos financeiros, bem como o seu tempo na busca por um corpo ideal, contribuindo para o aumento e procura por procedimentos cirúrgicos e estéticos para este fim (SLEVEC; TIGGEMANN, 2010).

A mídia exerce uma forte influência social, bem como apresenta um impacto relevante na construção cultural de uma sociedade. A mídia tem como forte característica a manipulação de elementos culturais simbólicos (FONSECA, 2011). Os veículos de mídia espalham valores, ideias e concepções que fazem parte do cotidiano de crianças, adolescentes, adultos e idosos. Embora por vezes acrítico esse contato com a mídia se soma à formação de atitudes e representações sociais de dentro e fora dela, denotando o profundo relacionamento que a sociedade tem com a mesma (BELLONI, 2009).

Os meios de comunicação em massa desempenham um importante papel na produção da subjetividade individual e coletiva, já que os mesmos proporcionam formas de percepção e representação de mundo, revelando-se importante fator a ser considerado (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2009).

A relação com a mídia por parte dos brasileiros deve ser igualmente considerada, visto que segundo pesquisas a internet é o meio mais utilizado na busca de informações e orientações relacionadas à saúde no Brasil (VERMELHO *et al.*, 2014). A pressão social midiática impõe em diversas circunstâncias, a busca pelo corpo perfeito como um “ideal mágico”, fazendo com que as necessidades de ordem social e coletiva ocultem as necessidades individuais.



Weinberg (1999) pontua a necessidade de se considerar as mudanças que ocorrem na adolescência, especialmente as de ordem emocional e física. Essas podem se apresentar como difíceis de serem enfrentadas, como é o exemplo do ganho de gordura corporal nas meninas, que pode facilmente resultar em insatisfação corporal.

Desta forma, ainda que a imagem corporal seja formada por toda a vida, sua estrutura inicial se dá na adolescência, visto que nessa fase busca-se uma identidade corporal que proporcione uma boa relação com o próprio corpo e com o mundo (FROIS, MOREIRA, STENGEL, 2011).

Bouça e Sampaio (2002) afirmam que os adolescentes são obrigados a se reajustarem em função das transformações ao nível de maturação biológica que são submetidos nessa fase da vida. Tal reajuste acontece influenciando tanto o adolescente quanto as pessoas que convivem consigo em seu meio social.

Devido às mudanças corporais ocorridas no corpo durante a puberdade, uma remodelação da imagem corporal ocorre, dado que a antiga imagem não é mais compatível com a imagem atual, desencadeando um processo de “luto”, onde é necessário abandonar o corpo infantil para assumir o corpo adulto. Esse processo é mais bem aceito por alguns adolescentes e mais dificultoso para outros.

Apesar de a puberdade ser um fenômeno universal, cabe salientar que determinadas diferenças específicas decorrem do ambiente sociocultural em que o adolescente se encontra imerso, não sendo possível entendê-la como uma etapa da vida humana de forma segmentada com partes isoladas entre si (MALINA, 2003). Nessa fase, ocorrem transformações biológicas, cognitivas, psicológicas, sociais e culturais que formam a maturação da mente e do corpo do adolescente (VITOLLO, 2003).

Insatisfação corporal em adolescentes e uso da mídia

Chang *et al.* (2019) realizaram um estudo com 303 meninas adolescentes da Cingapura com intuito de examinar as associações entre o uso do *Instagram*, a prática de *selfie* e a satisfação corporal. Os resultados indicaram para associações negativas entre os comportamentos de navegação no *Instagram* e a edição de fotos das participantes, onde a satisfação corporal foi totalmente mediada por comparações de

Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, jul./dez. 2020, p. 105 - 125.

Recebido em: 10/10/2020

Publicado em: 20/12/2020

aparência com as colegas. Por outro lado, a postagem de *selfie* teve uma associação direta e positiva com a satisfação corporal, que não foi mediada por comparações de aparência com seus pares. As descobertas sugerem que a objetivação de padrões de beleza pode permear os sistemas de valores das adolescentes por meio de frequentes comparações de aparência nas redes sociais.

Em todo o mundo, o *Instagram*⁴, segundo dados de um levantamento realizado em 2018 contava com nada mais nada menos do que mais de um bilhão de usuários ativos (STATISTA, 2019). Diversas pesquisas emergentes indicaram que este aplicativo está associado a um alto índice de preocupação com a imagem corporal, especialmente, aquando da exposição aguda a imagens perfeccionistas que muitas vezes são editadas e melhoradas e que conduzem a análises e avaliações distorcidas (COHEN; NEWTON-JOHN; SLATER, 2017; HENDRICKSE *et al.*, 2017).

Um estudo conduzido na Bélgica por Rousseau e Eggermont (2018) envolveu 1.986 adolescentes de ambos os sexos com idades entre nove e 14 anos com o objetivo de explorar como os adolescentes internalizavam seletivamente os ideais corporais da mídia para gerenciar sua imagem corporal.

Foi verificado que a internalização da mídia se relacionou positivamente com a vigilância corporal. A vigilância corporal, por sua vez, foi associada a um nível mais elevado de autodiscrepância (percepção distorcida) da imagem corporal. Analisados em conjunto, os resultados sugerem um papel importante da mídia social no gerenciamento da imagem corporal de adolescentes belgas, que a longo prazo podem ser prejudiciais para a concepção de sua imagem corporal.

No Brasil, estes dados não se apresentam tão diferentes. Ao serem estudados 4.325 adolescentes de 14 e 15 anos, da cidade de Pelotas, observou-se que a insatisfação corporal dos adolescentes foi de 51,0% nos meninos e 65,6% nas meninas (DUMITH *et al.*, 2012). A maioria dos adolescentes com excesso de peso desejava ter uma silhueta menor do que a percebida. Os adolescentes das classes econômicas mais altas fora do peso ideal mostraram maior insatisfação corporal do que os mais carentes e, independentemente do nível econômico, as meninas se mostraram mais insatisfeitas com o excesso de peso e os meninos com a magreza.

⁴ O *Instagram* é um aplicativo destinado exclusivamente ao gerenciamento de fotos e vídeos que pode ser compartilhado com amigos e com o público em geral.



Para os autores, esses achados podem ser atribuídos a diferenças socioculturais existentes entre as diferentes classes estudadas. De modo que os meninos de classes mais favorecidas estariam mais expostos a influências midiáticas, tornando-os mais insatisfeitos com sua imagem corporal.

Segundo Conti, Bertolin e Peres (2010) existe um forte relacionamento da percepção que os jovens têm de seu corpo com a exposição aos diversos veículos de comunicação e informação como o rádio, jornal, revistas, *internet* e televisão, sendo que os jovens brasileiros entrevistados percebem que essas mídias enfatizam com maior frequência um ideal físico de magreza e compreendem que há uma influência negativa com experiências de humilhação e desencadeamento de doenças através do estímulo desenfreado na busca por estes modelos.

De acordo com Tiggemann e Zaccardo (2015), um termo que vem sendo muito utilizado na internet é o *fitspiration*⁵, que é a junção das palavras *fitness* com inspiração. Consoante os autores, tal movimento pode apresentar um efeito positivo, à medida que motiva os seguidores a adotarem práticas mais saudáveis em sua vida cotidiana. No entanto, o seu efeito negativo pode ser devastador, já que pode elevar os índices de insatisfação corporal e de baixa autoestima, devido principalmente, à comparação da aparência dos indivíduos que conseguem alcançar os resultados esperados, com aqueles que não conseguem.

Alves *et al.* (2017) investigaram os fatores associados a prevalência de insatisfação com a imagem corporal em 393 adolescentes do sexo feminino (entre 14 e 18 anos) de escolas militares da cidade de Fortaleza, Ceará.

Os achados revelaram uma elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal, independente da faixa etária e da prática de atividade física. Além disso, um dos fatores associados à elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal seria a pressão social e da mídia pela busca do corpo perfeito.

Com a facilidade de acesso aos veículos midiáticos, especialmente, às redes sociais, a distorção da imagem corporal entre adolescentes é acentuada pela

⁵ O *fitspiration* tem por característica a busca por um corpo magro em que os diversos músculos possam ficar visíveis, onde oportunas vezes a inspiração para alcançar um condicionamento físico exuberante causa insatisfação corporal acentuada e distúrbios na alimentação (GRIFFITHS; STEFANOVSKI, 2019).

imposição do meio sociocultural da *internet*, contribuindo para que os adolescentes que estão diariamente expostos ao meio virtual não se sintam satisfeitos com seus corpos (LIRA *et al.*, 2017).

Bell, Lawton e Dittmar (2007) realizaram um estudo com 87 garotas adolescentes que foram divididas em três grupos: o primeiro grupo foi exposto a imagens de modelos magras em clipes musicais; o segundo grupo apenas com as músicas e sem a parte visual e; ao terceiro foram entregues palavras neutras com o objetivo de serem memorizadas e proferidas. Verificou-se no primeiro grupo um aumento considerável da insatisfação corporal, quando comparado aos outros dois grupos, apontando para um impacto considerável na imagem corporal por parte da mídia.

Impacto das mídias sociais na imagem corporal de estudantes adolescentes em tempos de pandemia do COVID-19

Embora a investigação da relação das mídias sociais com a imagem corporal em estudantes adolescentes não seja novidade, o estudo dessa relação em tempos de pandemia do COVID-19 se assenta como algo muito recente e compreensivelmente inacabado em termos de resultados.

Na contemporaneidade, o mundo virtual faz parte de nossa cultura quase que em todas as áreas, sendo o seu uso encarado como algo natural, especialmente entre os jovens. Entretanto, essa naturalidade no uso da *internet* nem sempre é saudável para o corpo e para mente, podendo inclusive levar o indivíduo a adoecer (RODGERS *et al.*, 2020).

Antes mesmo da pandemia se instalar, um estudo transversal realizado com 212 meninas adolescentes estudantes da capital e do interior de São Paulo, sendo a maioria eutrófica (65,1%), avaliou a influência da mídia na insatisfação corporal. O estudo apontou para um alto índice de insatisfação com o corpo, um desejo por uma silhueta menor, bem como houve um aumento de acesso diário ao *Instagram* e *Facebook* maior que 10 vezes por conta da insatisfação (LIRA *et al.*, 2017).

Neste momento de pandemia, todos estão mais direcionados a assistir filmes, séries, se conectar com o mundo por meio da televisão e interagir com outras pessoas pelas redes sociais. Nessa direção, o bem-estar psicológico dos adolescentes pode



estar sendo prejudicado pelo longo período exposto ao ócio, já que é nesse momento que a liberdade para satisfazer necessidades e desejos pessoais se aflora como forma de compensar o que fora frustrado no cotidiano. Não obstante, observa-se que nos dias atuais os jovens estão cada vez mais imersos nas redes sociais, especialmente, em suas residências (FERREIRA *et al.*, 2020).

Neste período de quarentena, por causa das medidas de isolamento impostas pela pandemia de COVID-19, os adolescentes tiveram uma “quebra” na rotina e uma “pausa” em suas atividades na escola, academias, cinemas, festas, dentre outras (RODGERS *et al.*, 2020). Devido a essa drástica mudança no cotidiano, pode-se inferir que a maioria dos jovens estão em seus domicílios com poucas ou nenhuma atividade de lazer ao ar livre disponíveis, e não raro em alguns casos, sem compromisso com as atividades escolares.

Nessa direção, não seria interpretação equivocada acreditar que muitos jovens estejam de forma abusiva fazendo uso das redes sociais no período de ócio. Um estudo estadunidense apontou que os jovens durante a pandemia do COVID-19 destinam a maior parte do seu tempo de 24 horas nas redes sociais, com uma média de 2 horas e 41 minutos gastos apenas na interação com essas plataformas (WRAY-LAKE *et al.*, 2020).

Durante a pandemia, a associação do uso excessivo das redes sociais com a saúde dos estudantes apontam para casos de descontrole alimentar, depressão, distúrbios do sono e outros transtornos, sobretudo porque os usuários relatam sentimentos e sensações constantes de descontrole causados, principalmente, pelo quadro ansioso (COELHO *et al.*, 2020; PEDROSA; DIETZ, 2020; RIBEIRO-SILVA *et al.*, 2020). O receio de engordar e perder músculos se potencializa quando o descontrole e a ansiedade se tornam constantes (LOMBARDO *et al.*, 2020). As preocupações excessivas com o corpo, em grande parte dos casos, têm início nas pressões sociais impostas por padrões corporais estéticos.

Em um estudo iniciado no auge da pandemia do COVID-19 com estudantes australianos de sete e oito anos de idade de ambos os sexos abrangeu intervenções através de um programa coeducativo de alfabetização em mídia social para adolescentes a fim de reduzir a insatisfação corporal e diminuir a dieta restritiva durante o uso do ambiente virtual e das mídias sociais (GORDON *et al.*, 2020).

Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, jul./dez. 2020, p. 105 - 125.

Recebido em: 10/10/2020

Publicado em: 20/12/2020

Este projeto irá fornecer uma visão sobre os fatores que podem proteger os adolescentes contra os efeitos prejudiciais do uso da mídia social na insatisfação corporal e restrição alimentar no período de isolamento, além de fornecer estratégias para aumentar músculos, bem como melhorar o humor deprimido e a autoestima. O ponto forte do estudo proposto é o controle randomizado das intervenções, o que após, seis e 12 meses de acompanhamento da pesquisa permitirá compreender os efeitos imediatos e de longo prazo dessas intervenções.

Espera-se que nos resultados desse estudo, os recursos práticos instaurados possam fornecer a professores de classes regulares ferramentas necessárias para atenuar o impacto negativo do uso de mídias sociais em tempos de pandemia.

Recentemente, uma pesquisa desenvolvida no período de pandemia na Itália por Verrastro *et al.* (2020) com estudantes do ensino médio de ambos os sexos com idades entre 16 e 21 anos analisaram a relação entre o uso do *Instagram* com a internalização de padrões de beleza, pressão social para aderir-los e a ansiedade em relação à imagem corporal.

Os resultados apontaram que os adolescentes que editam suas fotos e depois postam *online*, interiorizaram mais o estereótipo de beleza proposto pelo aplicativo do *Instagram*, ao mesmo tempo em se sentiram mais ansiosos e incomodados com sua imagem corporal e mais pressionados para seguir os padrões das redes sociais. Um interessante achado desses dados, é que eles não se aplicaram apenas as adolescentes do sexo feminino, como visto em estudos prévios, mas também ao sexo masculino.

Diversas pessoas possuem *sites* e páginas pessoais com o intuito de inspirar seus seguidores na busca por uma vida mais saudável, influenciando na mudança da alimentação e na prática de atividades físicas e, de maneira geral, reforçam a idealização do corpo magro, *fitness* e esbelto.

Entre as diversas plataformas e páginas da internet o *Instagram* é a mais utilizada para essa finalidade, onde os movimentos *thinspiration*⁶ e *fitspiration* se

⁶ O *thinspiration* é um tipo de inspiração que se baseia em uma imagem idealizada de corpo extremamente magro, em que seus reflexos incluem a repulsa a qualquer tipo de gordura e a utilização de meios prejudiciais à saúde para se atingir a perda de peso e a eliminação de gordura (GRIFFITHS; STEFANOVSKI, 2019).



destacam entre os usuários (GING; GARVEY, 2017; GRIFFITHS; STEFANOVSKI, 2019).

Conclui-se que administrar bem o tempo ocioso pode ser um caminho para se diminuir a sensação de descontrole. Evitar o uso excessivo das redes sociais também pode amenizar a pressão negativa existente nos noticiários que insistem o tempo todo em informar sobre casos de mortes, mal cuidados com o corpo, obesidade na pandemia, etc. (SCHMIDT *et al.*, 2020; RODGERS *et al.*, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidencia-se que a imagem corporal se forma no decorrer da vida por meio de relações internas e externas – com o mundo real e virtual –, sendo a adolescência uma fase da vida humana onde a construção dessa imagem se dá de forma mais estruturante, formando-se assim seus primeiros alicerces.

Quanto à construção da imagem corporal e a relação com as redes sociais, cabe ressaltar que a imagem corporal é formada por diversos fatores incluindo as dimensões sociológica, psicológica, antropológica e as relações com o meio cultural, sendo os meios de comunicação e redes sociais determinantes na construção da subjetividade individual.

Podemos notar que a internet faz parte da rotina de vida de grande parcela dos adolescentes brasileiros e, em tempos de pandemia do COVID-19 as redes sociais ou plataformas digitais estão sendo ainda mais acessadas dentro dos domicílios brasileiros. O *YouTube* e o *Instagram* são veículos das mídias compostos essencialmente por imagens “modelo” de corpos e comportamentos que acabam por influenciar os jovens em seus padrões de beleza e de estilo de vida, o que pode gerar um aumento de insatisfação corporal.

Não à toa, os resultados dos estudos levantados apontaram para uma generalizada insatisfação corporal entre os jovens investigados, denotando que essa realidade pode vir a se instalar como um problema grave saúde entre a população de diversos países.

O período pandêmico em que o isolamento social tem sido uma constante pode ter acentuado a percepção negativa desses jovens sobre o próprio corpo, já que a

exposição elevada às redes sociais conduz a uma contínua comparação da autoimagem perante corpos tidos como “perfeitos”, ao mesmo tempo em que essas pessoas “modelos corporais” transparecem estar felizes e contentes o tempo todo, fazendo com que até a autoestima dos jovens estudantes diminua drasticamente.

Vale destacar que a mídia pode contribuir de forma preventiva e crítica no que diz respeito à percepção da imagem corporal, pois apesar dos grandes veículos de informação e espaços de mídia estimular a ideia do corpo perfeito, magro ou *fitness*, hoje é possível encontrar personalidades, marcas e outros atores sociais desconstruindo tais ideias. Eles alertam para a necessidade da prática de exercícios bem planejados como forma de se distanciar dos perigos dos transtornos alimentares e da busca desenfreada pelo corpo ideal.

A limitação da presente pesquisa se prende a discussão ter se concentrado em estudantes adolescentes, carecendo considerar crianças e jovens adultos universitários. Por outro lado, possibilita o desvelar da produção do conhecimento sobre a temática recente, a qual pode nortear possíveis ações para se reverter o quadro do uso excessivo das redes sociais e da insatisfação com a autoimagem em jovens escolares.

Como a investigação sobre imagem corporal e mídias sociais durante a pandemia ainda estão sendo inseridas no campo científico, recomenda-se para futuros estudos investigar de forma mais aprofundada a relação da satisfação corporal em adolescentes e as implicações das redes sociais, de forma a analisar os possíveis impactos considerando os recortes socioeconômicos, bem como as distintas relações de gênero, tanto de pessoas do sexo feminino e masculino como de outros gêneros.

Finalmente, se faz necessário um olhar atento dos profissionais, pais e professores de Educação Física para tal questão, tendo por objetivo minimizar possíveis impactos negativos gerados a partir do uso desregulado, passivo e acrítico das mídias sociais e, estimular a interação equilibrada e sadia dos adolescentes no mundo real com suas famílias e igualmente, com seus corpos.



REFERÊNCIAS

AERTS, Denise; MADEIRA, Rafael Roswag; ZART, Vera Beatriz. Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 19, n. 3, p. 283-291, 2010. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?pid=S1679-49742010000300010&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 26 nov. 2020.

ALVES, Dina *et al.* Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009. Disponível em: http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2009_vol5_n1/v5n1a02.pdf. Acesso em: 26 nov. 2020.

AZEVEDO, Camyla Galeão de; MAURO, Fádía Yasmin Costa. A influência da mídia na instrumentalização e coisificação da mulher: uma violação de direitos humanos. **Revista de Gênero, Sexualidade e Direito**, v. 4, n. 2, p. 119-136, 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/210565172.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

BARROS, Daniela Dias. **Estudo da imagem corporal da mulher: corpo (ir) real x corpo ideal**. 2001.190 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual Campinas, São Paulo, Campinas, 2001.

BARROSO, Desirée Rodrigues; ALMEIDA, Luciane Infantini da Rosa; KULNIG, Alice Medeiros. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 1, n. 1, p. 53-72, 2012. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/rbraf/article/view/8598>. Acesso em: 26 nov. 2020.

BELL, Beth T.; LAWTON, Rebecca; DITTMAR, Helga. The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. **Body Image**, v. 4, n. 2, p. 137-145, 2007. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144507000332>. Acesso em: 26 nov. 2020.

BELLONI, Maria Luiza. **O que é mídia-educação**. 3. ed. rev. Campinas: Autores Associados, 2009.

BOUÇA, Dulce; SAMPAIO, Daniel. Avaliação clínica nas doenças do comportamento alimentar. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, v. 4, n. 2, p. 121-133, 2002. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/287/28740209.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

CHANG, Leanne *et al.* A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. **Body Image**, v. 29, p. 90-99, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S174014451830175X>. Acesso em: 26 nov. 2020.

COELHO, Ana Paula Santos *et al.* Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://www.rsjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>. Acesso em: 26 nov. 2020.

COHEN, Rachel; NEWTON-JOHN, Toby; SLATER, Amy. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. **Body Image**, v. 23, p. 183-187, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517302450>. Acesso em: 26 nov. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Mídia e psicologia**: produção de subjetividade e coletividade. 2. ed. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2009. 392 p.

CONTI, Maria Aparecida; BERTOLIN, Maria Natacha Toral; PERES, Stela Verzinhasse. A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 2095-2103, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2010.v15n4/2095-2103/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

DUMITH, Samuel de Carvalho *et al.* Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 2499-2505, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2012.v17n9/2499-2505/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

FERNANDES, Maria Helena. **Corpo (Coleção Clínica Psicanalítica)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

FERREIRA, Elisabete Zimmer *et al.* A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. **Rev. Bras. de Enfermagem**, Brasília, v. 73, n. 2, p. 1-9, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020000200306&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 26 nov. 2020.

FONSECA, Francisco. Mídia, poder e democracia: teoria e práxis dos meios de comunicação. **Revista Brasileira de Ciência Política**, n. 6, p. 41-69, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-33522011000200003&script=sci_arttext. Acesso em: 26 nov. 2020.

FROIS, Erica; MOREIRA, Jacqueline; STENGEL, Márcia. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicologia em Estudo**, v. 16, n. 1, p. 71-77, 2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722011000100009&script=sci_arttext. Acesso em: 26 nov. 2020.

GING, Debbie; GARVEY, Sarah. Written in these scars are the stories I can't explain": a content analysis of pro-ana and thinspiration image sharing on Instagram. **New Media & Society**, v. 20, p. 1181-1200, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1461444816687288>. Acesso em: 26 nov. 2020.



GREEN, Bart N.; JOHNSON, Claire D.; ADAMS, Alan. Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade. **J. Sports Chiropr. Rehabil.**, v. 15, n. 5, p. 101-117, 2001. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899346707601426>. Acesso em: 26 nov. 2020.

GRIFFITHS, Scott; STEFANOVSKI, Ashleigh. Thinspiration and fitspiration in everyday life: an experience sampling study. **Body Image**, v. 30, p. 135-144, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518305059>. Acesso em: 26 nov. 2020.

GORDON, Chloe S. *et al.* A cluster randomized controlled trial of the SoMe social media literacy body image and wellbeing program for adolescent boys and girls: study protocol. **Body Image**, v. 33, p. 27-37, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144519302736>. Acesso em: 26 nov. 2020.

HENDRICKSE, Joshua *et al.* Instagram and college women's body image: investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. **Computers in Human Behavior**, v. 74, p. 92-100, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563217302698>. Acesso em: 26 nov. 2020.

KEEN, Andrew. **Vertigem digital**: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando. Tradução: Alexandre Martins. Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

LANA, Raquel Martins *et al.* Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, p. 1-5, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n3/e00019620/pt/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

LIRA, Ariana Galhardi *et al.* Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **J. Bras. Psiquiatria**, v. 66, n. 3, p. 164-71, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852017000300164&script=sci_arttext. Acesso em: 26 nov. 2020.

LOMBARDO, Caterina *et al.* Effects of acute and chronic sleep deprivation on eating behaviour. **Clinical Psychologist**, v. 24, p. 64-72, 2020. Disponível em: <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cp.12189>. Acesso em: 26 nov. 2020.

MALINA, Robert. Crescimento, maturação e desempenho. In: GARRETT JÚNIOR, William E.; KIRKENDALL, Donald T. (Orgs.). **A ciência do exercício e dos esportes**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003, p. 454-476.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n4/e2020407/pt/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

MONRO, Fiona; HUON, Gail. Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. **International Journal of Eating Disorders**, v. 38, n. 1, p. 85-90, 2005. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.20153>. Acesso em: 26 nov. 2020.

NIKKELEN, Sanne W. C. *et al.* Influence of visual attention on male body dissatisfaction after idealized media exposure. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 13, n. 3, p. 308-323, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0024942>. Acesso em: 26 nov. 2020.

NODARI, Manoela Pagotto Martins *et al.* Os usos do tempo livre entre jovens de classes populares. **Psic.: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 32, n. 4, p. 1-9, 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722016000400215&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 26 nov. 2020.

ORTEGA, Félix; GONZÁLEZ ISPIERTO, Beatriz; PÉREZ PELÁEZ, María Esther. Audiencias en revolución, usos y consumos de las aplicaciones de los medios de comunicación en tabletas y teléfonos inteligentes. **Revista Latina de Comunicación Social**, v. 70, p. 627-651, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/819/81948469033.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

PEDROSA, Gabriel Frazao Silva; DIETZ, Karin Gerlach. A prática de ensino de arte e educação física no contexto da pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 2, n. 6, p. 103-112, 2020. Disponível em: <https://revista.ufr.br/boca/article/view/PedrosaDietz>. Acesso em: 26 nov. 2020.

PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 1071-1077, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232012000400028&script=sci_arttext. Acesso em: 26 nov. 2020.

RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia *et al.* Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3421-3430, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n9/3421-3430/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

RODGERS, Rachel F. *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 7, p. 1166-1170, July 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.23318>. Acesso em: 26 nov. 2020.

ROSALINO, Israel. Índícios do surgimento de obstáculos epistemológicos no contexto



da pandemia de 2020: relato de experiência na Dinamarca. **Rev. Ipê Roxo**, Jardim/MS, v. 2, n. 1, p. 17-31, 2020. Disponível em: <https://periodicosonline.uems.br/index.php/iperoxo/article/view/5062>. Acesso em: 26 nov. 2020.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. 5-8, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3070/307026613004.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2020.

ROUSSEAU, Ann; EGGERMONT, Steven. Media ideals and early adolescents' body image: selective avoidance or selective exposure? **Body Image**, v. 26, p. 50-59, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517304874>. Acesso em: 26 nov. 2020.

SCHILDER, Paul. **Imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SCHMIDT, Beatriz *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud. Psicol.**, Campinas, v. 37, p. 01-13, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2020000100501&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 26 nov. 2020.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brigido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. **Psic. Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 229-236, jun. 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722009000200011&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 26 nov. 2020.

SILVA, Leandro Rolim da; GUIMARÃES, Rogrigo; MOHEDANO, Félix Ortega. Estudo comparativo do consumo de conteúdos audiovisuais através de smartphones no Brasil e Espanha. **Revista Tecnologias em Projeção**, v. 10, n. 2, p. 17-27, 2019. Disponível em: <http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao4/article/view/1475>. Acesso em: 26 nov. 2020.

SLEVEC, Julie; TIGGEMANN, Marika. Attitudes toward cosmetic surgery in middle-aged women: body image, aging anxiety, and the media. **Psychology of Women Quarterly**, v. 34, p. 65-74, 2010. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1471-6402.2009.01542.x>. Acesso em: 26 nov. 2020.

STATISTA. **Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018 (in millions)**. CLEMENT, Jessica. Last Edited September, v. 2, 2019. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>. Acesso em: 24 set. 2020.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri: Editora Manole Ltda., 2003.

TIGGEMANN, Marika; ZACCARDO, Mia. "Exercise to be fit, not skinny": the effect of
Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, jul./dez. 2020, p. 105 - 125.
Recebido em: 10/10/2020
Publicado em: 20/12/2020

fitspiration imagery on women's body image. **Body Image**, v. 15, p. 61-67, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144515000893>. Acesso em: 26 nov. 2020.

VERRASTRO, Valeria *et al.* *Fear the Instagram: beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents.* **QWERTY**, v. 15, n. 1, p. 31-49, 2020. Disponível em: <http://www.ckbg.org/qwerty/index.php/qwerty/article/view/318>. Acesso em: 26 nov. 2020.

VERMELHO, Sônia Cristina *et al.* Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educ. Soc.**, Campinas, v. 35, n. 126, p. 179-196, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-73302014000100011&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 26 nov. 2020.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2003.

WEINBERG, Cybelle. **Por que estou assim?** Os momentos difíceis da adolescência. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Cumulative number of reported probable cases of severe acute respiratory syndrome (SARS).** 2020. Disponível em: <http://www.who.int/csr/sars/country/en/>. Acesso em: 17 set. 2020.

WRAY-LAKE, Laura *et al.* Adolescence during a pandemic: examining US adolescents' time use and family and peer relationships during COVID-19. **PsyArXiv Preprints**, n. 1, p. 1-42, oct. 2020. Disponível em: <https://psyarxiv.com/7vab6/>. Acesso em: 26 nov. 2020.

