



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

INFLUÊNCIA DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM
CORPORAL DE JOVENS ADULTAS DE BRASÍLIA-DF

Mariana Alves Vieira e Victória Castro de Faria
Maína Ribeiro Pereira Castro

Brasília, 2020

Data de apresentação: 04/08/2020

Local: Sala 1

Membro da banca: Ana Lúcia Ribeiro Salomon e Maria Cláudia da Silva

RESUMO

Devido a pandemia de Covid-19 os representantes legais de vários países decretaram isolamento social da população. Durante esse período a sociedade busca meios de interação coletiva e recorre às redes sociais como meio de subterfúgio para suprir essa necessidade de contato. Imersas à vasta quantidade de conteúdos que podem acarretar insatisfação corporal, o objetivo desse estudo foi analisar como o isolamento social pode influenciar na percepção da imagem corporal de jovens adultas de Brasília-DF. Foi realizada uma pesquisa online com jovens adultas do sexo feminino entre 20 e 30 anos e utilizado questionário sobre a influência do isolamento social na imagem corporal, uso das Redes Sociais e a Escala de Silhuetas Brasileiras, além da coleta de dados que possibilitou o cálculo de IMC. Em relação ao IMC, 61% das respondentes foram classificadas como Peso Adequado e 89,7% apresentou insatisfação com o seu corpo. Verificou-se que 91,5% seguiam ou visitavam perfis de influenciadores digitais e essas tinham influência sobre vários aspectos do cotidiano delas. De 212 participantes, 67,9% seguiam ou visitavam perfis de nutricionistas e 73,4% acreditou que elas fizeram postagens relevantes durante a pandemia. No período de isolamento estudado 75,5% se sentiu influenciada a realizar exercícios físicos em casa e 77,9% realizaram. A mudança na alimentação ocorreu em 89,6% dos casos e 70,5% foram para hábitos de uma má alimentação, a preocupação com o corpo levou 63,2% a sentir necessidade de praticar dietas e 80,2% de se alimentar mais, além do que, 86,3% sentiu medo de engordar ou ficar mais gorda na quarentena. Ao ver seu reflexo no espelho 74,1% se sentiu mal e 55,2% acha que o isolamento as favoreceu a enxergarem o corpo de uma forma diferente. A partir da análise de dados, foi possível concluir que o isolamento social causou uma mudança nos hábitos alimentares das mulheres e também agravou o quadro de insatisfação corporal das mesmas.

Palavras-chave: Imagem corporal. Isolamento social. Redes sociais. Pandemia. Nutrição.

INTRODUÇÃO

A rotina vivida pelos brasileiros e a nível mundial se abalou com a obrigatoriedade de isolamento impostas pelos representantes legais de seus países devido a pandemia de Covid-19 (BRASIL, 2020). Nesse período de distanciamento, as relações interpessoais ficaram abaladas visto que, o ser humano, um ser sociável, tornou ampla a necessidade de interação e comunicação. A comunicabilidade nesse período, com grupos que se encontram recuados fisicamente, se dá basicamente por meio das redes sociais, onde tem-se impacto direto nas questões socioculturais e aspirações sobre autoestima e realizações pessoais, além da necessidade de assentimento de indivíduos com a mesma magnitude (GOMES, 2002).

Diante da situação de isolamento, os indivíduos podem se sentir afetados em três faces da saúde mental: sentimento de independência, conexão interpessoal e sensação de competência (WATER, 2020). Para que esse momento não se torne mais alvoroçado do que apresenta se faz necessária a continuidade, dentro do possível, das tarefas cotidianas, uma das vantagens vistas nessa perspectiva é evitar estar por um múltiplo tempo em contato com a mídia (RIBEIRO, 2020).

A exposição excessiva às mídias sociais pode acarretar insatisfação corporal devido a possíveis comportamentos tendenciosos ao perfeccionismo, ansiedade e distúrbios alimentares, já que as imagens, na maioria das vezes, são modificadas digitalmente, as quais apresentam mulheres magras ou com um corpo no “padrão de beleza” que a mídia julga adequado (MABE; FORNEY; KELL, 2014). A imagem corporal é resultado da bagagem sociocultural que o indivíduo carrega junto aos seus desejos e classificações pessoais, mas influenciáveis daquilo que considera ideal ou de agrado pessoal (ANTUNES; POZZONBON; PEREIRA, 2011).

Comer é um ato que envolve aspectos biológicos e socioculturais e tem influência na disposição física e mental. O tipo de refeição, o local onde ela é realizada, se há companhia para realizar a refeição, os sentimentos que envolvem comer aquele alimento, são importantes informações que alteram o conceito de alimentação saudável (BRASIL, 2014). Os conteúdos presentes nas redes sociais, influenciam também o padrão alimentar de jovens, onde

atualmente o *marketing* feito pelas empresas ocorre em massa nas redes, que por sua vez têm um alto poder de persuasão, influenciando no comportamento alimentar, tanto na qualidade da alimentação como na compra de produtos por jovens que possuem padrões diferentes. Padrões estes almejados pelas consumidoras de conteúdo que desejam não só o estilo de vida como o padrão estético expressado (MAGALHÃES; BERNARDES; TIENGO, 2017).

Assim, diante de uma conjuntura tal como o isolamento social devido à pandemia de Covid-19, este estudo tem por objetivo analisar a percepção corporal de jovens mulheres durante o período de isolamento social e correlacionar essa percepção com a utilização frequente das redes sociais.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar como o isolamento social influencia na percepção da imagem corporal de jovens mulheres de Brasília-DF.

Objetivos secundários

- Verificar o diagnóstico nutricional e relacionar com a imagem corporal das jovens;
- Verificar como o uso das redes sociais influenciam na percepção corporal durante o período de isolamento;
- Observar se o isolamento social afetou a alimentação das jovens.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo observacional auto aplicado por meio de questionário online elaborado pelas pesquisadoras que abordou questões referentes à influência do isolamento social na imagem corporal e as redes sociais (Apêndice A), entre o período de Março e Julho de 2020, associado a Escala de Silhueta Kakeshita e colaboradores (Anexo A), com objetivo de verificar o percentual de jovens que, com o isolamento social, passaram a se sentir insatisfeitas com sua aparência física.

A partir desse ponto foi averiguado correlação da insatisfação com a mudança de hábitos (alimentares, desportivos) devido ao isolamento e com conteúdos excessivos sobre exercícios físicos, alimentação e saúde nas redes sociais. O questionário foi divulgado por meio de mídias sociais digitais como *Whatsapp, Instagram e Facebook*.

O critério de inclusão para participação do estudo foi ser uma jovem adulta do sexo feminino e ter idade entre 20 e 30 anos, ser residente de Brasília e ter passado pelo isolamento social, de acordo com o decreto 40.539 estabelecido pelo Governo do Distrito Federal, que se iniciou em Março de 2020, além de concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo B). Foram excluídas da participação do estudo aquelas jovens que não concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, não tenham participado do isolamento social, por algum motivo, além daquelas que não se encontravam na idade de 20 a 30 anos.

Para fins de identificação dos sinais, sintomas e motivação da insatisfação corporal das jovens adultas foram realizadas perguntas do questionário "Impacto do isolamento social na imagem corporal e as redes sociais" (Apêndice A), o qual contém 28 perguntas objetivas e uma pergunta subjetiva (opcional).

Com o propósito de avaliar a percepção da imagem corporal, foi aplicada a Escala de Silhueta Kakeshita e colaboradores (Anexo A) presente no mesmo questionário online, onde nela a jovem escolheu um número de 1 a 15, o qual a silhueta corresponda com como ela percebe sua imagem corporal e em seguida se encontra a mesma Escala numerada de 1 a 15, o qual a jovem escolheu a silhueta corresponde com o que ela gostaria de ser. As 15 figuras (Anexo A) vão de 12,5 a 47,5 kg/m².

A realização do diagnóstico nutricional foi feita por meio da coleta das informações de peso e estatura autorreferidos na parte inicial do questionário aplicado, posteriormente o cálculo o índice de massa corporal (IMC- kg/m^2) da participante foi realizado pelas pesquisadoras. O diagnóstico nutricional das jovens foi classificado de acordo com as referências dadas pelo Ministério da Saúde (2017) de IMC para adultos de 20 a 59 anos (Figura 1) classificados como baixo peso ($<18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$), peso adequado ($\geq 18,5$ e $<25 \text{ kg}/\text{m}^2$), sobrepeso (≥ 25 e $<30 \text{ kg}/\text{m}^2$) e obesidade ($\geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$).

Figura 1- IMC para adultos 20 a 59 anos.



Fonte: (BRASIL, 2017)

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - Centro Universitário de Brasília no parecer N.º 4.056.169./2020.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A construção do banco de dados foi realizada no Google Forms e no Google Planilhas, após o preenchimento do questionário que ficou disponível por duas semanas e foi respondido e enviado por 221 participantes. Posteriormente com a aplicação dos critérios de exclusão foram obtidos 212 questionários válidos para a pesquisa.

Dentro dos questionários validados a idade média das participantes foi de 22,47 anos, com valores mínimos e máximos de 20 e 30 anos. Tratando-se de caracterização antropométrica, os valores médios juntamente com o desvio-padrão e seus valores mínimo e máximo, encontram-se descritos na Tabela 1, na qual pode-se observar que as participantes apresentam IMC médio de 24,05 kg/m²

Tabela 1 - Valores da Caracterização Antropométrica das Participantes, com valores médios, desvio padrão e valor máximo e mínimo, Brasília, 2020.

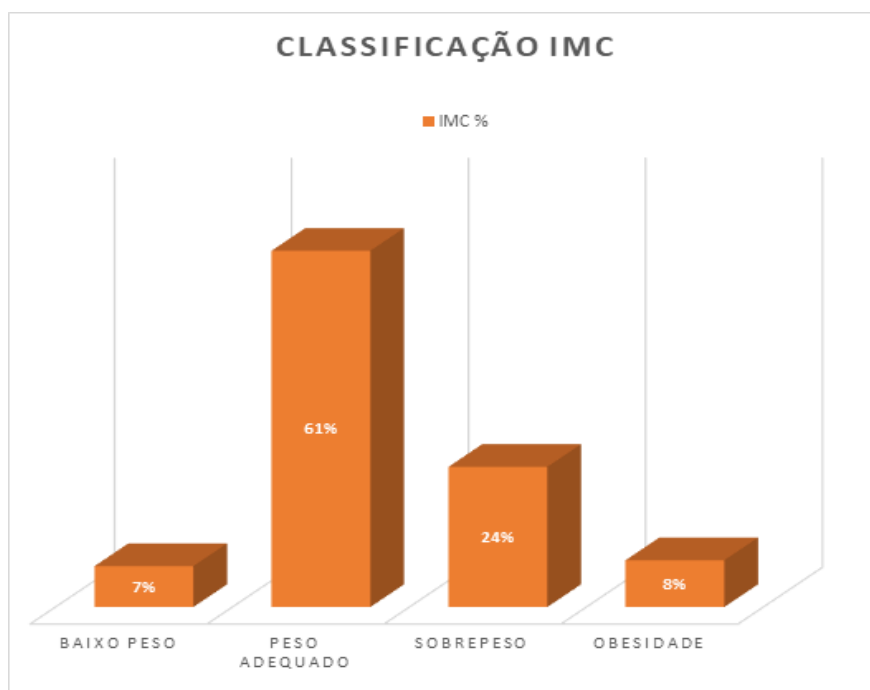
Variáveis	n (212)
Idade (anos)	22,47 ± 2,53 (20 - 30)
Peso (quilogramas)	63,07 ± 12,55 (42 -115)
Estatura (centímetros)	1,63 ± 0,06 (150 -190)
Índice de massa corporal (kg/m ²)	24,05 ± 4,51 (16,80 - 44,92)

Fonte: elaboração própria.

A nova pandemia de Covid-19 demanda diversos estudos sobre essa nova doença, porém, os estudos sobre a saúde mental e a influência do Corona vírus na alimentação e percepção da imagem corporal ainda estão escassos. A Comissão Nacional de Saúde da China enxergou a importância de desenvolverem serviços para auxiliar no combate ao agravamento e desenvolvimento de crises psicológicas, assim publicou várias diretrizes a respeito do tema e devido a facilidade no uso de tecnologias como smartphones e internet, esses serviços provieram para auxiliar já que existe a impossibilidade de atendimentos presenciais (LIU et al., 2020).

O diagnóstico nutricional, por meio da classificação do IMC, das integrantes da pesquisa mostrou que a maioria (61%) delas está classificada como Peso Adequado com IMC maior ou igual 18,5kg/m² e menor que 25 kg/m², de acordo com a tabela de classificação do Ministério da Saúde; as classificações de Baixo Peso e Obesidade apresentaram o menor índice de porcentagem (7% e 8%, respectivamente) e a classificação de Sobrepeso ficou com a segunda maior porcentagem (24%) de participantes que apresentam essa categorização (Figura 2).

Figura 2 - Gráfico de Classificação do IMC com a amostra total de participantes.

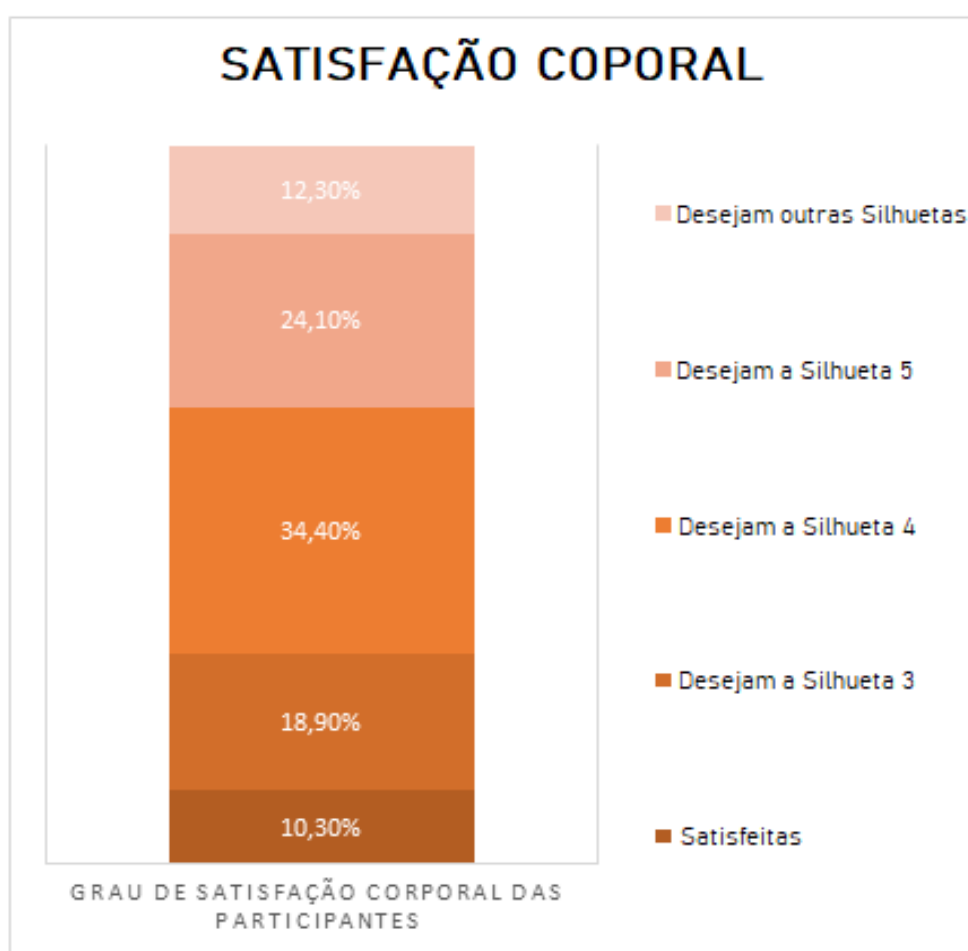


Fonte: elaboração própria.

Com base na Escala de silhueta Kakeshita e colaboradores (2009) e com o objetivo de analisar o nível de satisfação com a imagem corporal onde, para

análise, se a jovem marcou um número distinto daquele assinalado em como ela percebe seu corpo, considerou-se como insatisfação. Esse resultado foi percebido em 89,7% participantes, 190 respondentes, mesmo 61% delas apresentando um IMC de peso adequado; apenas 22 delas (10,3%) apresentaram-se satisfeitas com o corpo que tem. Dentre as que foram classificadas como insatisfeitas 34,4% desejam ter uma silhueta que se assemelha a de número 4 na escala, 24,1% visam ter a de número 5 e 18,9% almejam um corpo igual a silhueta de número 3 (Figura 3).

Figura 3 - Gráfico de Satisfação Corporal das Participantes.



Fonte: elaboração própria.

De acordo com Kakeshita *et al.* (2006) a escala de silhuetas se estabelece como uma boa ferramenta para a avaliação da percepção da imagem corporal, as insatisfações apontadas sendo na maioria das vezes em uma figura de IMC menor do que o referido demonstra uma supervalorização ao corpo magro. A Participante 200 e a Participante 52 discorreram sobre essa temática em dois

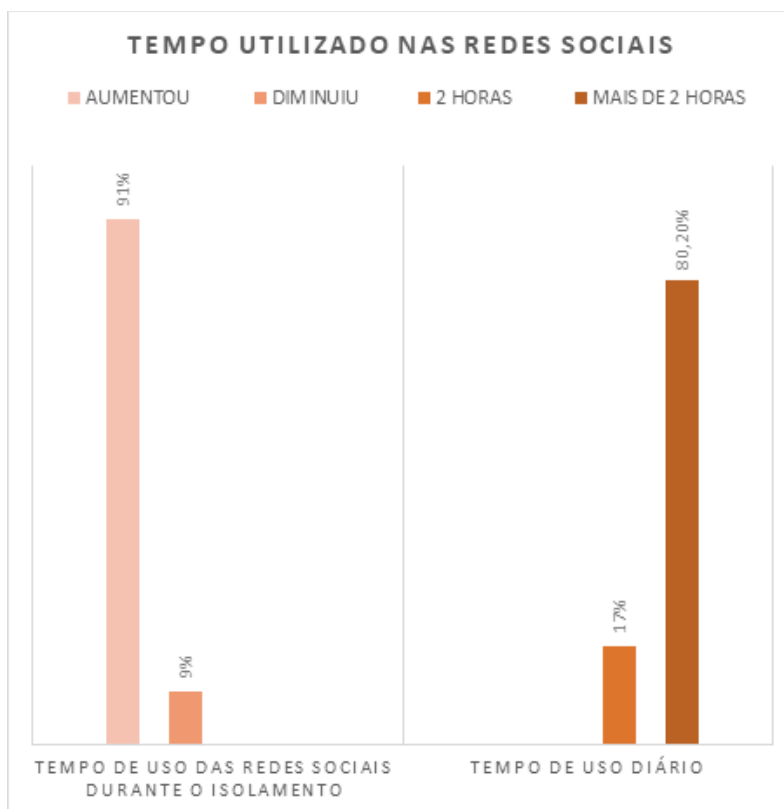
aspectos diferentes e fortaleceram a ideia de que o “corpo ideal” é algo padronizado e imposto pela sociedade. A forma de enxergar o mundo se faz individual a partir do momento em que nós como seres emocionais e racionais, somos influenciados por vivências e idealizações. O estresse tem papel significativo no desenvolvimento de um indivíduo, podendo estar vinculado de forma positiva ou negativa - a forma de enfrentar situações cotidianas ou atípicas é o que vai caracterizar como esse sentimento irá se comportar. O desenvolvimento da imagem corporal é assim afetado pelo estresse, sendo desintegrado e reintegrado em um processo mentalmente individual, mas, baseando no coletivo (TAVARES, 2003).

“A sociedade tenta padronizar o corpo feminino, mas as nossas singularidades são mais importantes do que essa busca por um corpo “perfeito”(…).” (Participante 200)

“Eu tenho um corpo padrão, não tenho problemas quanto ao corpo! Mas praticamente todas as minhas amigas, independente do corpo que tem, se sentem extremamente cobradas para ter um corpo igual ao que vemos no Instagram! É um fato!” (Participante 52)

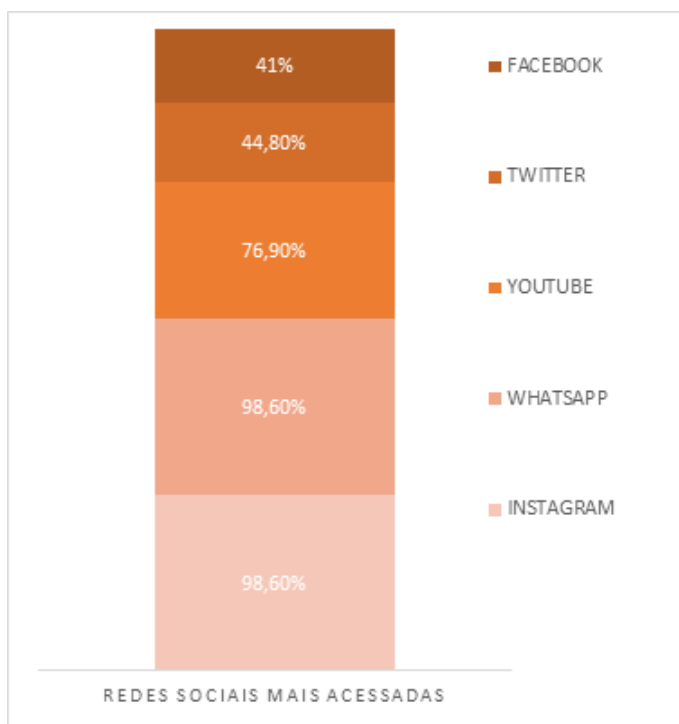
As respondentes do questionário relatam que as redes sociais mais usadas são (Figura 4) whatsapp, instagram seguidos pelo youtube, twitter e facebook. Sendo essas mídias usadas 2 horas diárias por 17% das jovens e por mais de 2 horas diárias em 80,2% dos casos; ademais foi relatado que o tempo de uso dessas mídias sociais aumentou para 91% durante o período de isolamento das mulheres (Figura 5). Quando interrogadas sobre os aspectos de maior influência durante o tempo de uso das redes sociais, os segmentos que se destacaram foram: *cabelo e maquiagem, moda e vestuário, skin care, corpo, exercícios físicos, estudo e alimentação* (Figura 6).

Figura 4 - Gráfico sobre tempo de uso de redes sociais.



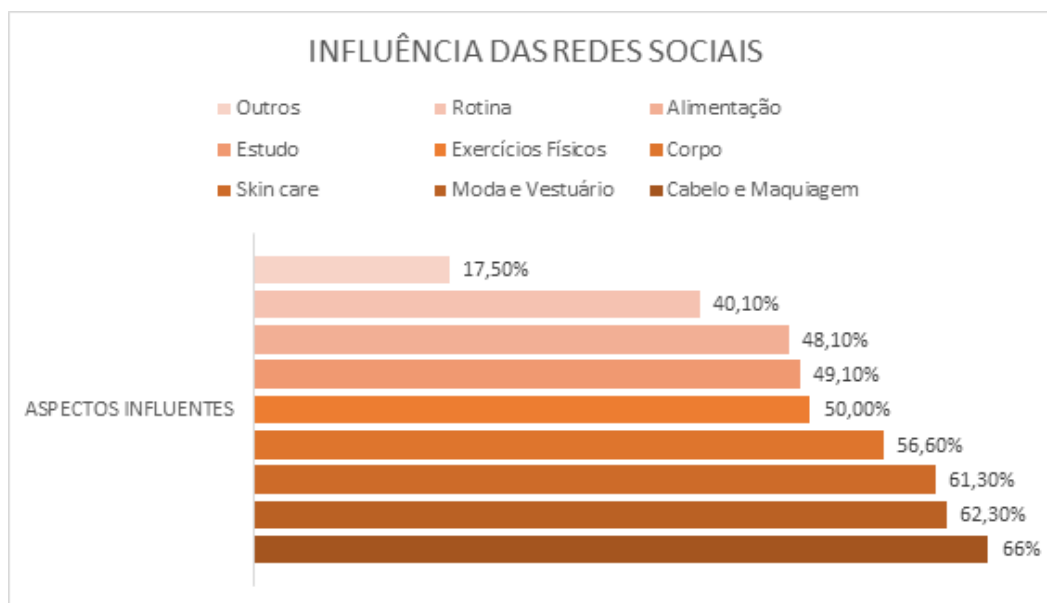
Fonte: elaboração própria.

Figura 5 - Gráfico das redes sociais mais usadas pelas participantes.



Fonte: elaboração própria.

Figura 6 - Gráfico dos aspectos de maior influência durante o tempo de uso das redes sociais.



Fonte: elaboração própria.

A mídia é um meio de comunicação que carrega um forte poder de persuasão, logo, as crianças expostas a esses meios tendem a serem influenciadas desde cedo por padrões de comportamento e estético, que se alternam com muita facilidade, levando a uma constante reprogramação do que seria considerado padrão. Essa bagagem é carregada até a vida adulta onde, experiências no meio social podem gerar uma nova reprogramação e afetar cada vez mais aqueles que consideram não estar dentro do ideal de beleza e até mesmo distorcendo a imagem daqueles que visualmente se encaixam no “ideal de beleza” (FROIS; MOREIRA; STENGEL, 2016). Esse foi um dos aspectos abordados na fala da Participante 21, ela relata que quando decidiu melhorar o “relacionamento” com o seu corpo a primeira mudança foi feita nas redes sociais, ela deixou de seguir pessoas com o “corpo ideal” e passou a seguir pessoas com um padrão de físico mais aparente com o dela. Ela afirmou que com essa mudança e um exercício diário de desejo pela autoaceitação, já fizeram com que ela se sentisse melhor.

“Por muito tempo eu me senti mal com o meu corpo, de verdade, daquele jeito de não gostar de se olhar no espelho mesmo. Mas, quase que do dia pra

noite, eu decidi que esse relacionamento tinha que mudar. A primeira coisa que eu fiz foi parar de seguir nas redes sociais pessoas com aquele corpo "ideal" praticamente inalcançável e começar a seguir modelos, influencers e atrizes que tinham o corpo mais parecido com o meu. Parece uma mudança boba e esse desejo de amar meu corpo é uma tarefa diária, mas com certeza, me sinto muito mais bonita.” (Participante 21)

Os perfis mais buscados nas mídias sociais não são de profissionais de saúde responsáveis por alimentação, nutricionistas, e sim famosos e influenciadores digitais. Na maioria das vezes, esses se tornam responsáveis pela propagação de informações falsas, dietas sem embasamento científico e divulgação de produtos alimentícios que sustentam a falsa ideia de milagrosos. Logo, há um amplo consumo desse conteúdo, levando na maioria das vezes, principalmente as mulheres, a adotarem as dietas ou realizar a aquisição dos produtos por influência e desejo de possuir o corpo dos influentes (SILVA; PIRES, 2019.)

De acordo com os dados obtidos no questionário, durante o período de pandemia a visita a perfis de nutricionista (Figura 7) nesse período foi um meio de buscar informações pertinentes sobre alimentação e hábitos saudáveis, mais da metade das mulheres responderam que seguem ou fazem visitas a esse tipo de perfil e a grande maioria delas acredita que as nutricionistas criaram em seus perfis conteúdos relevantes para o enfrentamento de uma maneira mais saudável do período de isolamento social. Uma alimentação saudável deve se conter a alimentos de diferentes cores, com uma variedade de alimentos de todos os grupos, baseada em alimentos in natura, ou minimamente processados, respeitando a cultura de cada indivíduo com o objetivo de melhorar a imunidade e evitar o sobrepeso e obesidade e suas consequências para a saúde. Os problemas psicológicos gerados pelo isolamento levam a produção de radicais livres, uma alimentação adequada e como proposta pelo Guia Alimentar Para A População Brasileira, 2014, contém antioxidantes resultando um sistema imunológico fortalecido para o combate a infecções, podendo auxiliar os anticorpos no combate ao Covid-19 (LIMA; SOARES, 2020).

Figura 7 - Gráfico de visita a perfis de nutricionistas durante o período de isolamento.



Fonte: elaboração própria.

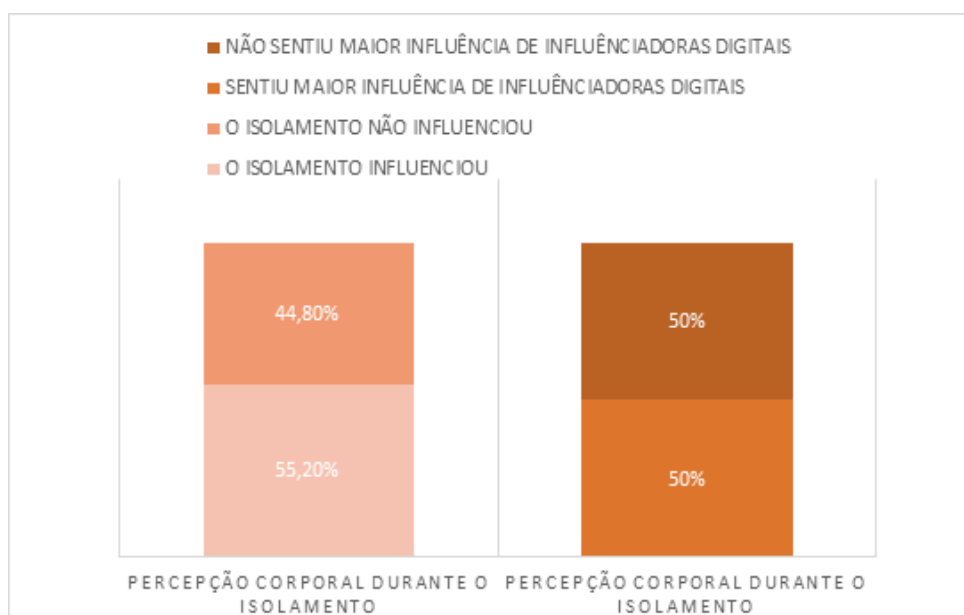
O “corpo ideal” pregado pela mídia pode ser percebido em influenciadoras digitais por 54,2% das mulheres que responderam o questionário e 67,9% delas anuem essa influência do “corpo ideal” na forma de como elas vêm seu próprio corpo, influência essa aumentada em 50% neste período de isolamento social. Por meio das redes de comunicação os indivíduos se comunicam de qualquer ambiente sem a necessidade de estar adstritos, em grupos ou apenas duas pessoas dialogando, experiências, preferências e conteúdo são entrecruzados. Por meio dessa convivência e o forte poder influente da mídia há uma ação de nova constituição dos modos emocionais, de intelecto e cultura, podendo provocar diferentes efeitos, variando de individuo para individuo (CORRÊA; ROZADOS, 2014). Essa construção de um padrão físico inexistente nos meios sociais, geram ações que podem causar reações com graves consequências. Um exemplo de uma ação e reação decorrentes dessa construção, é o relato da Participante 102:

“Esses dias eu resolvi postar uma foto sentada, mostrando minhas dobrinhas e gordurinhas e uma garota magra comentou “você é meio gordinha né” e isso me deixou bastante chateada, passei 2 dias sem comer direito. E acho que comentar sobre o corpo alheio, qualquer que seja, é uma falta de respeito com a história dele, a gente nunca sabe pelo que a pessoa passa e como se sente com o próprio corpo...”

Com o período de isolamento social 55,2% das mulheres que participaram acreditam que esse período favoreceu para que elas percebessem o corpo de uma forma diferente do que iriam perceber em uma circunstância normal. A maioria (Figura 8) relatou que essa percepção fez com que elas se sentissem mal ao ver o reflexo do seu corpo no espelho. A Participante 39 menciona em seu relato que não imaginava que evitar se olhar no espelho fosse algo comum e que durante o período de isolamento ela não queria ter a visão de como o seu corpo é despido, e por isso evitou se olhar no espelho ao ir tomar banho.

“Não imaginei que evitar se olhar no espelho fosse algo “comum”, mas foi o que mais fiz nessa quarentena na hora de ir tomar banho, eu não queria ver como meu corpo estava de verdade por baixo das roupas.” (Participante 39)

Figura 8 - Gráfico de percepção corporal durante o período de isolamento.



As redes sociais surgiram com o objetivo de gerar uma conexão de forma rápida entre amigos e familiares ou até mesmo desconhecidos, gerando uma nova amizade. Dentro dessas redes a vida perfeita, o corpo ideal, o número de curtidas, comentários e seguidores gera uma influência na forma como os consumidores de conteúdo enxergam sua própria vida. O uso excessivo desses meios e o consumo sem filtro do que é apresentado, pode levar a uma distorção da realidade vivida pelo indivíduo gerando um sentimento de ansiedade e sensação de necessidade de adequação, além da baixa autoestima, possíveis problemas no sono e agravamento nos quadros de ansiedade e depressão (RSPH, 2017).

“Durante o isolamento social aumentei meu tempo em redes sociais e conseqüentemente acabava não fazendo nada no dia além disso, atrasando matérias da faculdade e desenvolvendo mais ansiedade até que tive uma crise de ansiedade um dia e resolvi deixar essas redes sociais que mais me consumiam para dedicar meu tempo e ocupar minha mente com coisas da faculdade e me exercitar, confesso que na questão de exercício falhei muitas vezes mas no fim o importante foi a tentativa de sempre persistir.”
(Participante 190)

Em referência à alimentação (Figura 9), a maioria das respostas foi que houve uma mudança nos hábitos alimentares durante o período mencionado e a maioria (70,5%) das participantes adotaram hábitos alimentares menos saudáveis em relação ao habitual anteriormente à pandemia. As recomendações nacionais e internacionais demonstram com base em evidências científicas que não há nenhum alimento ou suplemento que atue diretamente no tratamento do Corona vírus, porém podem afetar a vitalidade dos indivíduos, visto que algumas das consequências do distanciamento são a diminuição da prática de atividade física e alteração no padrão alimentar (PAIXÃO; SOUSA, 2020). Entretanto, tiveram várias narrativas onde as participantes mencionaram a mudança de hábitos alimentares para mais saudáveis durante a quarentena.

“Nessa quarentena eu me auto motivei a ter uma postura alimentar mais saudável, ademais da questão estética minha motivação foi dada principalmente

por sentir que não estava tratando meu corpo da maneira que ele merecia (...).”
(Participante 79)

“Esse período de isolamento foi fundamental pra mudar a alimentação e começar a mudar os hábitos, perdi 9 kg durante a quarentena! E me cuidei muito mais! Mudei o perfil de influenciadores que eu seguia e optei pelos que pregavam o amor ao próprio corpo e não o corpo perfeito.” (Participante 188)

Além da piora na qualidade dos hábitos alimentares, também ficou evidenciado que 80% das participantes sentiu uma necessidade maior em se alimentar durante esse período (Figura 9), o que poderia ser caracterizado como quadros de compulsão alimentar, visto que, previamente a ocorrência desses, são frequentemente relatados sentimentos de solidão, tensão, disforia e ansiedade (FRANÇA, 2010); o que se associaria aos sentimentos que a pandemia e o isolamento social trouxeram para população. A compulsão alimentar está intimamente ligada com os transtornos de ansiedade, já que é um ato compensatório, durante um período de tensão ela pode se intensificar, visto que é a ansiedade é um estado emocional transitório (VARGAS, 2012). Por preocupações com o corpo, 60% delas sentiu a necessidade de fazer dietas e 86% teve medo de engordar ou ficar mais gorda durante a quarentena (Figura 10).

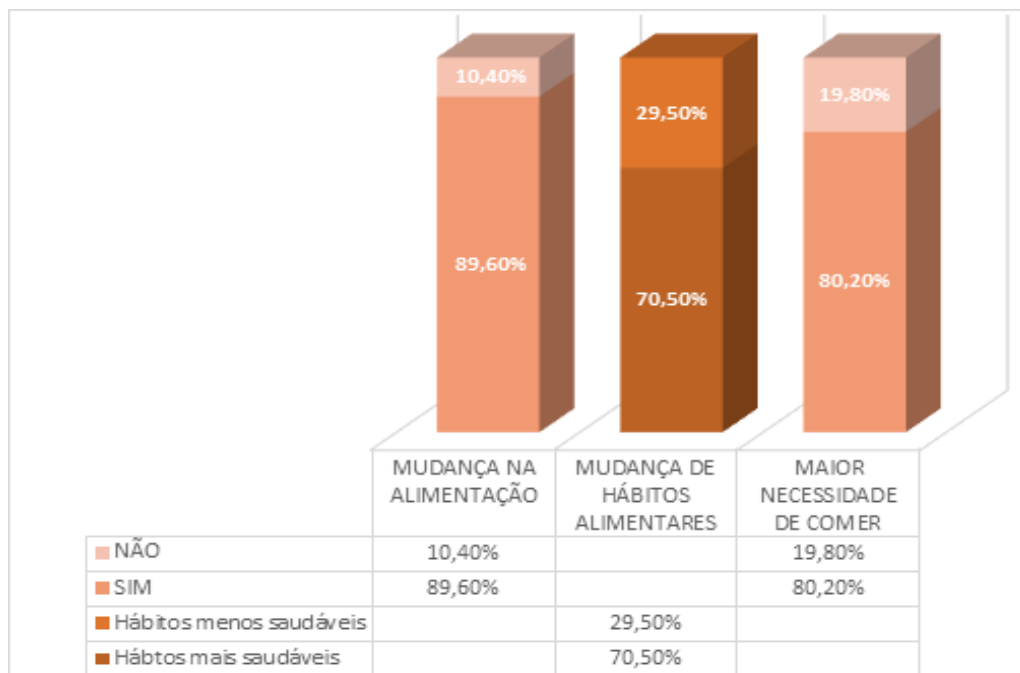
“(...) Apesar de tentar ser equilibrada e comer sem exageros, tem semana q a ansiedade bate forte e eu como um super hambúrguer pra aliviar a angústia.
”(Participante 199)

“Alguns momentos sinto que desconto nos doces, mas não muito mais do que o normal. (...).” (Participante 155)

“Durante esse período senti uma grande diferença na minha fome, na qualidade da minha alimentação, no meu peso e no meu corpo, mas por mais q eu saiba onde isso vai dar (engordar do jeito que eu não quero), ainda me permito comer besteiras porque já considero sofrimento demais estar passando por um

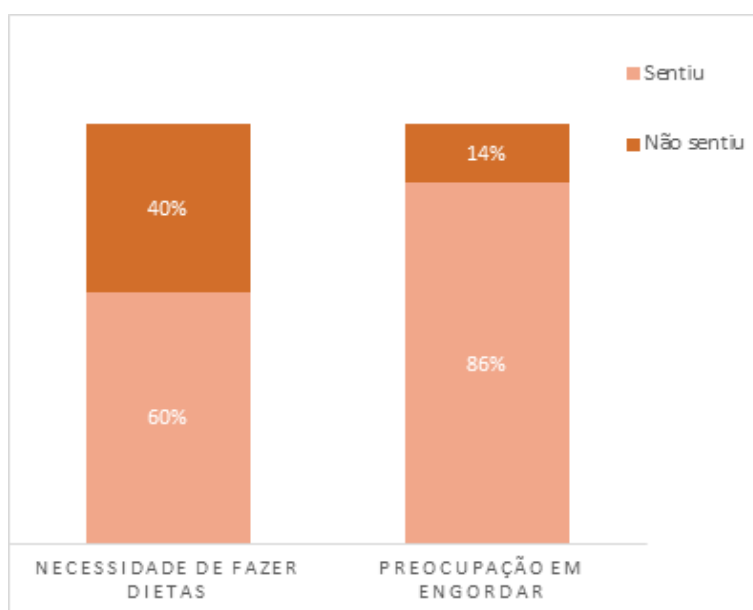
momento desse, então a comida gostosa serve de “consolo”.(...)(Participante 74)

Figura 9 - Gráfico das mudanças relacionada a alimentação durante o isolamento.



Fonte: elaboração própria.

Figura 10 - Gráfico da necessidade fazer dietas e preocupação em engordar na quarentena.



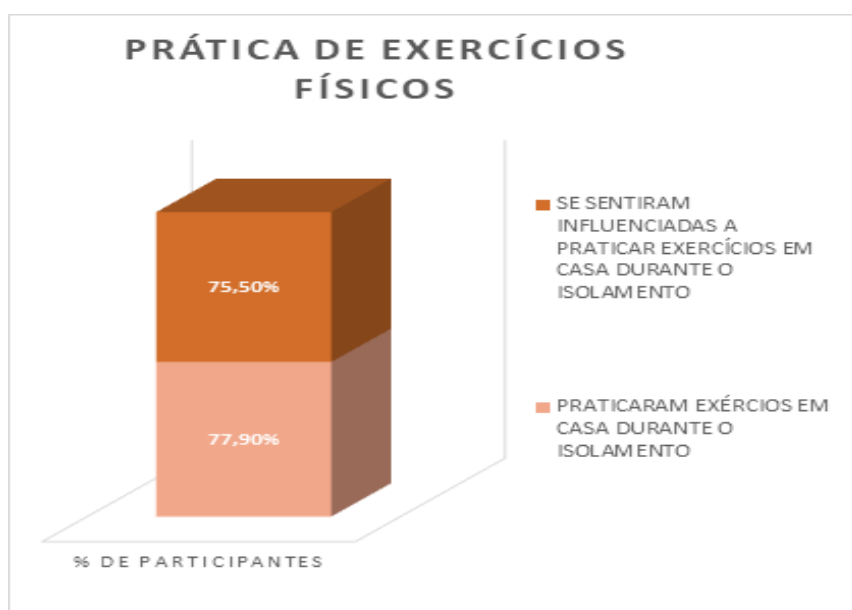
Fonte: elaboração própria.

A influência relatada sobre a prática de exercícios físicos (Figura 11) ocorreu em praticamente todas as mulheres durante a quarentena sendo que dessas 77,9% realizaram exercícios em casa visto a impossibilidade de sair de casa. Por meio dos padrões determinados de grupos, sociedades, culturas a forma de perceber o corpo se altera (COSTA et al., 2018). Oliveira e Fraga (2020), caracterizaram a geração do fitness marcada pela presença de influenciadores digitais como potencializadora da forma como o corpo é objetificado e usado para veiculação de produtos ou estilo de vida, não condizente ou muitas vezes desrespeitoso com o pregado por profissionais de saúde qualificados.

“(...) Com isso, ver as lives de influenciadores treinando todos os dias passou a me provocar peso na consciência, invés de estímulo. (...)” (Participante 38).

“Acredito que esse período de isolamento me fez perceber que precisava de exercícios físicos para relaxar a mente um pouco e não só pensar nas tragédias que estão acontecendo. Como já tinha uma alimentação saudável, ao juntar com a prática de exercícios tô ficando bem mais satisfeita com o meu corpo. Espero que permaneça assim!!” (Participante 162)

Figura 11 - Gráfico de prática de exercícios físicos.



Fonte: elaboração própria.

Souto *et. al* (2006) demonstraram em uma abordagem metodológica qualitativa que a mídia gera um ideal corporal de peso excessivamente inferior ao saudável podendo assim gerar comportamentos referentes aos de transtornos alimentares, como o uso indiscriminado de laxantes e/ou alta indução ao vômito. Quando as participantes da pesquisa foram questionadas sobre tais práticas 90% delas disse que não sentiu essa necessidade. Porém, quando a questão do vômito foi voltada a “esvaziar” o estômago, esse índice baixou e mais de 20% delas respondeu que sim, que sentiu vontade de vomitar por ter comido demais durante uma refeição.

“(...) Eu como e depois me arrependo, sigo assim desde o começo da quarentena.” (Participante 208)

Mesmo sem ter sido um tema abordado diretamente nas questões objetivas, a ansiedade foi citada repetidamente nos relatos das participantes. Na maioria deles, ela foi citada como a principal causa da má alimentação e do ganho de peso. A ansiedade já foi objeto de vários estudos, e pelos teóricos da aprendizagem, já foi sugerido que o comer compulsivo, por mais que seja uma experiência curta, é extremamente prazerosa e ajuda os indivíduos a evitar a ansiedade e já que está ligado ao ato de comer, vai conduzir ao ganho de peso (OLIVEIRA, 2005).

“O que mais influencia na minha alimentação é ansiedade.” (Participante 49)

“Me sinto insatisfeita com meu corpo e isso reflete de forma negativa pois quanto mais quero mudar mais “compulsiva” me torno.” (Participante 122)

“Eu sempre fui magrinha, mas tive problema com depressão e ansiedade e engordei, isso antes da quarentena. (...)” (Participante 102)

Entretanto, a ansiedade e a compulsão gerada pelas incertezas da pandemia e do isolamento social foram a principal lamentação das participantes que escreveram na questão subjetiva.

“Sinto que estou comendo mais e quanto mais piora a situação do corona mais eu como.” (Participante 62)

“Eu tenho depressão e transtorno de ansiedade, e esse período com certeza tem me feito muito mal, tranquei a faculdade, saí do estágio, e desde então só tenho vontade de ficar trancada no quarto. Quando saio dele é para comer e aí desconto na comida todos os pensamentos que tive enquanto estava no quarto, é estranho porque quando não como além da conta eu fico horas e horas sem comer, já fiquei dias sem sentir nada de fome. Me arrependi de ter feito a escolha de trancar o curso e deixar de trabalhar, no início estava com um medo extremo de tudo o que está acontecendo, mas agora que compreendo está muito difícil de lidar com as situações pelas quais estou passando. Me desculpe, só precisava por pra fora tudo isso.” (Participante 64)

“Eu percebo que a Quarentena mexeu muito comigo pq percebi q o tédio é um ótimo aliado da vontade de comer kkkk é interessante que no tédio o corpo pede comida (na minha cabeça não fazia muito sentido essa ligação kkk). Mas a Quarentena tem me feito perder um pouco a autoestima por estar engordando e tals. Eu nunca fui magra, mas não queria ultrapassar um limite que eu mesma estabeleci, mas nessa Quarentena esse limite foi passado e não me sinto confortável com isso. Mas com o tempo eu decido o q fazer com essa minha frustração acumulada.” (Participante 121)

“Nas 2 primeiras semanas da quarentena cheguei no meu maior peso da vida, não estava me sentindo bem comigo mesma por conta disso.” (Participante 189)

Mesmo com todo impacto causado pelo processo da pandemia, ainda tiveram mulheres que conseguiram encontrar neste período de isolamento social um tempo para começar a cuidar delas mesmas e observar suas necessidades, passando assim a cultivar um relacionamento de afeto com o seu corpo.

*“Esse isolamento fez eu me encontrar novamente, e manter assim o meu foco para o objetivo que eu verdadeiramente almejo, como estilo de vida.”
(Participante 93)*

“Esse período de isolamento foi fundamental pra mudar a alimentação e começar a mudar os hábitos, perdi 9 kg durante a quarentena! E me cuidei muito mais! Mudei o perfil de influenciadores que eu seguia e optei pelos que pregavam o amor ao próprio corpo e não o corpo perfeito.” (Participante 188)

*“Esse isolamento fez eu me encontrar novamente, e manter assim o meu foco para o objetivo que eu verdadeiramente almejo, como estilo de vida.”
(Participante 93)*

CONCLUSÃO

A pandemia proveniente do Covid-19 vem sendo motivo de inúmeras discussões no meio científico. A necessidade de respostas sobre o funcionamento de medicações no combate à doença nos pacientes que já estão infectados e os estudos sobre uma vacina para que seja possível o retorno das atividades rotineiras são uma necessidade urgente a nível mundial. A inevitabilidade de se fazer um isolamento social trouxe diversos transtornos econômicos, políticos, sociais e para a saúde psicológica e fisiológicas da população.

Para compreender como o isolamento social impacta na percepção da imagem corporal da população feminina de Brasília-DF, foram definidos três objetivos. Essa compreensão ocorreu por meio da aplicação de um questionário online, no qual percebeu-se que o isolamento social teve forte influência na motivação ou agravamento da distorção da imagem corporal e o desejo de um corpo magro é relacionado com a forma que a mídia vem enfatizado o “corpo ideal”, que o prolongamento do uso das redes sociais tem interferência nessa percepção e que teve uma mudança na qualidade dos hábitos alimentares durante esse período.

Observou-se um forte poder de persuasão vindo do uso das redes sociais que estão em ascensão no vigente século, essa foi usada por um maior tempo durante o período de isolamento levando a uma influência na realização de exercícios físicos, alimentação e percepção corporal, onde muitas vezes a profissão do influenciador digital descomplexifica o estilo de vida “fitness” exposto, sendo esse em suma maioria, desejado e motivo da insatisfação relatada pelas mulheres pela dificuldade de enxergar a diferença no estilo de vida.

Foi possível verificar também a mudança de hábitos alimentares, quando comparados aos anteriores à pandemia, na generalidade, para o que elas consideram como hábitos menos saudáveis. Além do que a ânsia de se alimentar se tornou maior, assim como a necessidade em realizar dietas por estar preocupada com o seu corpo e a apreensão de poder engordar em detrimento ao isolamento social. Por conseguinte, foi notório o medo de enxergar o reflexo

do seu próprio corpo no espelho entre a maior parte das participantes da pesquisa.

Como já explorado nos resultados e discussões, tem-se a presença constante de relatos de quadros de ansiedade e depressão e a interligação desses fatores psicológicos como o agravamento da compulsão alimentar, o que vai levar a aspectos relacionados a distorção da percepção da imagem corporal. Faz-se necessária a realização de novos estudos e pesquisas direcionados a interferência do isolamento social como agravante dessas doenças psicológicas para que possíveis correlações futuras sejam efetuadas.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Viviane; POZZOBON, Adriane; PEREIRA, Ana. Avaliação antropométrica, autopercepção corporal e perfil nutricional de mulheres adultas. **Revista Destaques Acadêmicos**, Rio Grande do Sul, v. 3, n. 3, p. 41-50, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portal da Saúde**, 2017. Página Inicial. Disponível em: [https://www.saude.gov.br/component/content/article/804-
imc/40509-imc-em-adultosmaio](https://www.saude.gov.br/component/content/article/804-
imc/40509-imc-em-adultosmaio). Acesso em: 01 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde. **Portal UNA-SUS**: Organização Mundial da Saúde declara pandemia do novo caso Coronavírus. Geral. 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em: 01 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CORRÊA, Rochele; ROZADOS, Helen. Isolamento nas Redes Sociais Virtuais: breve discussão da interação de usuários no Facebook. *In*: ENCONTRO INTERNACIONAL TECNOLOGIA, COMUNICAÇÃO E CIÊNCIA COGNITIVA, 1. São Paulo, maio. 2014. **Anais...**

COSTA, Nicole Nunes *et al.* **Corpo e saúde**: reflexões sobre a influência das mídias sociais nos padrões corporais da sociedade. Univale, 2018.

DUARTE, Tássia; FERNANDES, Luciana; FREITAS, Marta; MONTEIRO, Kátia. Repercussões psicológicas do isolamento de contato: uma revisão. **Psicologia Hospitalar**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 88-113, ago. 2015.

FRANÇA, G. **Compulsão alimentar em adultos**: um estudo epidemiológico de base populacional em Pelotas- RS. 2010. 114 f. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia) - Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2010.

GOMES, Cristina Maria. Tecnologias de informação e comunicação versus isolamento social/individual: causa ou consequência-questões antigas e novas realidades. **Sebentas d'Arquitectura**, n. 4, p. 11-21, 2014.

KAKESHITA, Idalina; SILVA, Ana; ZANATTA, Daniela; ALMEIDA, Sebastião. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia**: teoria e pesquisa, Ribeirão Preto, v. 25, n. 2, p. 263-270, abr./jun. 2009.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal da percepção da autoimagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

LIMA, Maria Raquel da Silva; SOARES, Ana Cibelli Nogueira. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 3980-3992, 2020.

LIU, Shuai *et al.* Serviços on-line de saúde mental na China durante o surto de COVID-19. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. e17-e18, 2020.

MABE, Annalise; FORNEY, K.; KELL, Pamella. Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. **International Journal of Eating Disorders**, Florida, p. 516-523, 2014.

MAGALHÃES, Lilian; BERNARDES, Ana; TIENGO, Andréa. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 68, p. 685-692, jan./dez. 2017.

OLIVEIRA, B. **Os transtornos alimentares sob a perspectiva analítico-comportamental**. 2005. 42 f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2005.

OLIVEIRA, Braulio Nogueira de; FRAGA, Alex Branco. Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos. **Conexões**, v. 18, p. e 020002-e 020002, 2020.

PAIXÃO, Catarina; SEQUEIRA, Rita; SOUSA, Paulo. Nutrição em tempos de COVID-19. **Barómetro Covid-19**. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, Escola Nacional de Saúde Pública, 2020.

RIBEIRO, C. The family lockdown guide: how to emotionally prepare for coronavirus quarantine. **The Guardian**, 2020. Disponível em: https://www.theguardian.com/world/2020/mar/13/the-family-lockdown-guide-how-to-emotionally-prepare-for-coronavirus-quarantine?CMP=Share_iOSApp_Other. Acesso em: 24 mar. 2020.

RSPH. **#StatusOfMind**: Social media and young people's mental health and wellbeing. 2017. Disponível em : <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2020.

SILVA, Silvia Alves da; PIRES, Patrícia Fernanda Ferreira. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 35, n. 69, p. 53-67, 2019.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. **Malone**, Barueri, v. 1, p. 79-100, 2003.

VARGAS, V. **Elementos para pensar a obesidade, a depressão e a ansiedade**. 2012. 17 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Nutrição Clínica) - Universidade Regional do Noroeste, Rio Grande do Sul, 2012.

APÊNDICE A - Impacto do isolamento social na imagem corporal e as redes sociais

Idade:_____ anos Peso:_____ kg Altura:_____ cm

1- Quais redes sociais você usa?

Instagram

Facebook

Twitter

Tumblr

WhatsApp

YouTube

2- Ao todo, você passa quanto tempo nessas redes sociais por dia?

Menos de meia hora por dia

Meia hora

1 hora

2 horas

Mais que 2 horas

3- Nesse período de isolamento social o tempo de uso dessas redes sociais aumentou?

Sim Não

4- Você se sente influenciada por essas redes sociais?

Sim Não

5- Você segue ou faz visitas à perfis de influenciadores digitais?

Sim Não

6- Você se sente influenciada por esses influenciadores digitais?

Sim Não

7- Dentre os aspectos mencionados abaixo com qual/quais você se sente influenciada no uso das redes sociais:

Corpo

Skin care

Moda e vestuário

Estudo

Alimentação

Exercícios físicos

Rotina

Cabelo e maquiagem

Outros

8- Você acredita que as influenciadoras digitais que você acompanha tenham um “corpo ideal”?

Sim Não

9- Você acredita que as influenciadoras digitais influenciam na forma como você percebe seu corpo?

Sim Não

10- Você acredita que nesse período de isolamento a influência delas sobre como você percebe seu corpo foi maior?

Sim Não

11- Você se sentiu influenciada a realizar exercício físico em casa neste período de isolamento?

Sim Não

12- Se você respondeu sim para pergunta anterior, você realizou exercícios físicos em casa durante o período de isolamento?

Sim Não

13- Você segue ou faz visitas à algum perfil de nutricionista?

Sim Não

14- Se a resposta anterior foi sim, esse nutricionista postou algum conteúdo que você considerou relevante para ajudar a enfrentar esse período de isolamento de uma maneira mais saudável?

Sim Não

15- Durante o isolamento você sentiu que houve mudança na sua alimentação?

Sim Não

16- Se a resposta anterior foi sim, você acha que essa mudança foi para uma alimentação mais saudável ou menos saudável em relação ao seu hábito alimentar?

Mais saudável Menos saudável

17- No período de isolamento você sentiu que houve uma necessidade maior de se alimentar?

Sim Não

18- Durante o isolamento você teve receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda?

Sim Não

19- Você sentiu necessidade de fazer dieta durante o isolamento por causa da preocupação com o seu corpo?

Sim Não

20- Ao longo do isolamento você sentiu necessidade de vomitar para se sentir mais magra?

Sim Não

21- Ao longo do isolamento você sentiu vontade de vomitar por ter comido demais durante uma refeição?

Sim Não

22- Ao ver seu reflexo no espelho você se sentiu mal em relação ao seu físico?

Sim Não

23- Você evitou se olhar no espelho por se sentir mal em relação ao seu físico?

Sim Não

24- Você fez o uso de laxantes no decorrer do isolamento?

Sim Não

25- Você se sentiu incomodada com o compartilhamento de “memes” como esse:

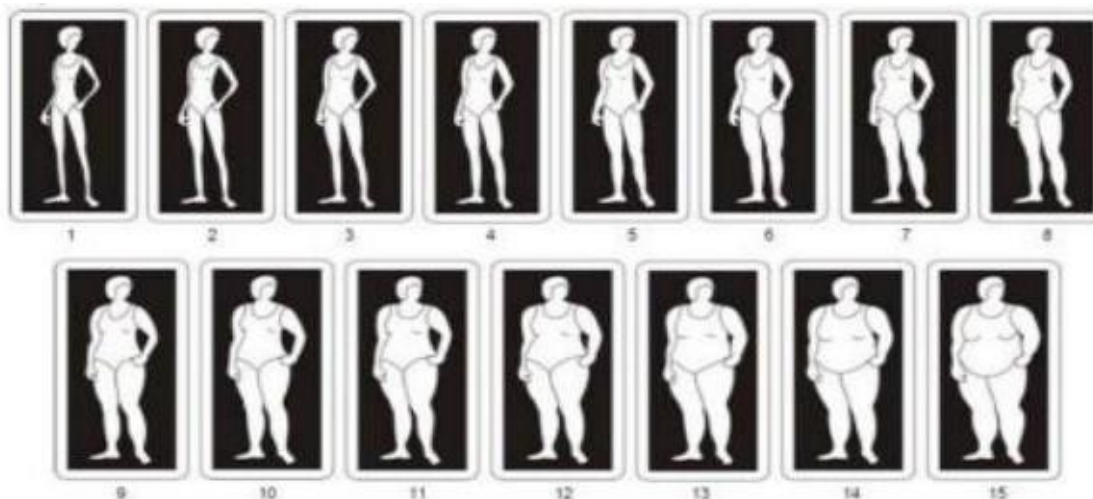


Sim Não

26- Você já acredita que o isolamento social tenha favorecido você a enxergar seu corpo de uma forma diferente do que o que você enxergaria em uma circunstância normal?

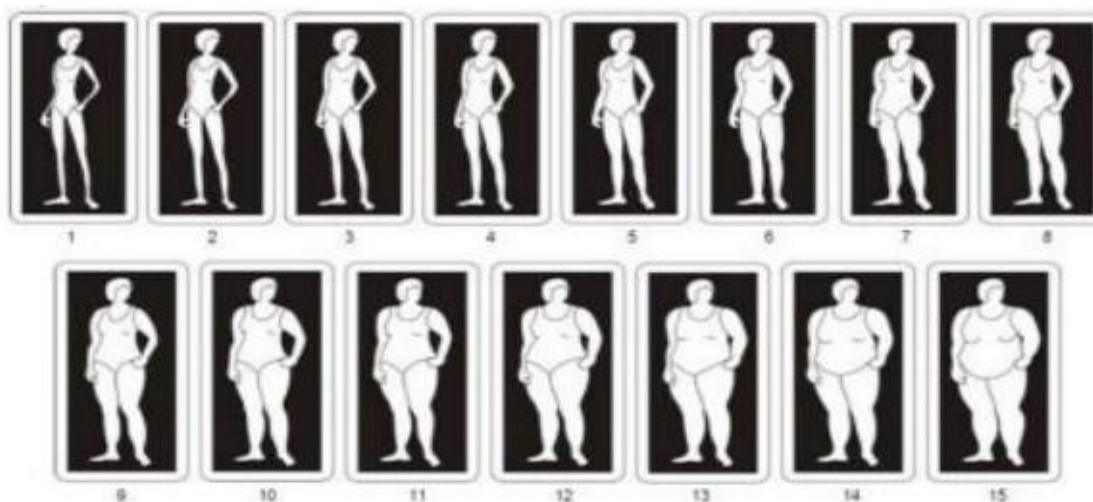
Sim Não

27- Dentro da Escala de silhueta Kakeshita escolha um número de 1 a 15 que a silhueta corresponda com o que VOCÊ SE VÊ:



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

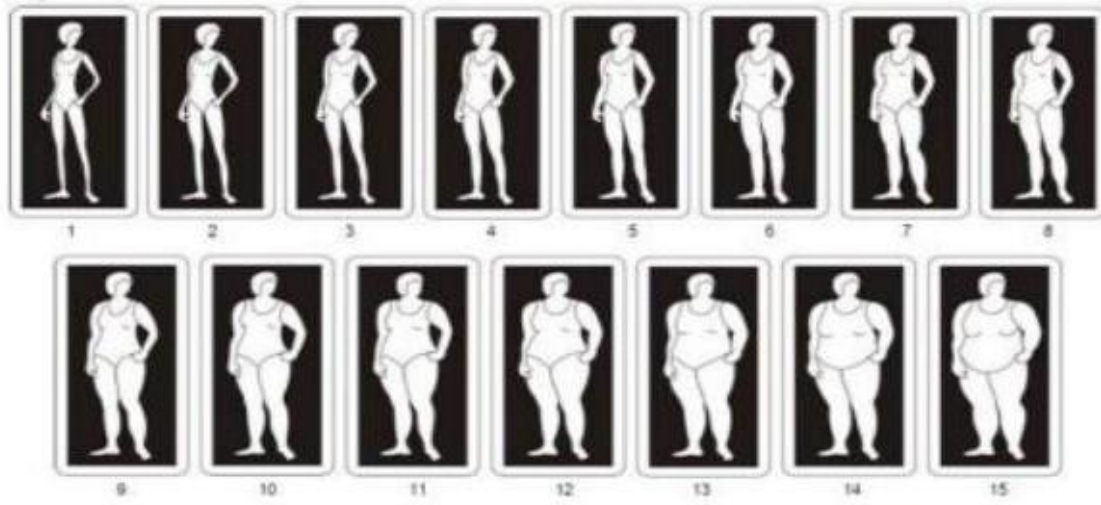
28- Dentro da Escala de silhueta Kakeshita escolha um número de 1 a 15 que a silhueta corresponda com o que VOCÊ QUERIA SER:



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

OBS: A questão a seguir é de caráter opcional e seu nome não será mencionado em momento algum durante essa pesquisa.

29 - Sabemos que esse momento é de muita adaptação, novidades, sensibilidade e instabilidade emocional; tentamos por meio desse questionário abordar alguns aspectos que podem ter te afetado durante esse período. Agora gostaríamos de oferecer esse espaço para você expressar algo que alguma questão te fez lembrar, comentar alguma questão, um desabafo, uma insatisfação, uma história; é um espaço livre, sinta-se à vontade para compartilhar conosco.

ANEXO A - Escala de silhueta Kakeshita e colaboradores (2009)

**ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
“IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM
CORPORAL DE JOVENS ADULTAS”**

Instituição da pesquisadora: UNICEUB

Pesquisador(a) responsável: Maína Ribeiro Pereira Castro

Pesquisador(a) assistente: Mariana Alves Vieira e Victória Castro de Faria

Você está sendo convidada a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, clique na aba concordo com os termos e responda o questionário a seguir.

Natureza e Objetivo do estudo

- O objetivo específico deste estudo é avaliar como o período de isolamento pode impactar na percepção corporal de jovens e qual a influência das mídias sociais nessa percepção.
- Você está sendo convidada a participar por se encaixar no grupo de jovens mulheres de 20 a 30 anos.

Procedimentos do estudo

- A participação consiste em responder questionário sobre imagem corporal e mídias sociais.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada apenas online.

Riscos e Benefícios

- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento a você, não precisa realizá-lo.
- Com a participação na pesquisa você poderá contribuir para o melhor conhecimento sobre como o isolamento e mídias sociais, possivelmente, podem influenciar na percepção corporal de jovens adultas.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando sair da janela do questionário.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados sob a responsabilidade de Mariana Alves Vieira e Victória Castro de Faria com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com a privacidade da participante.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br.