

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE



Imagem corporal e experiências de *body shaming* de mulheres nas redes sociais

Ana Rita Santos Silva

M

2023



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**IMAGEM CORPORAL E EXPERIÊNCIAS DE *BODY SHAMING* DE MULHERES
NAS REDES SOCIAIS**

Ana Rita Santos Silva

Outubro 2023

Dissertação de Mestrado no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Orientada pela Doutora Sara Isabel Magalhães (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer à minha orientadora, doutora Sara Isabel Magalhães, por ter abraçado este projeto comigo. Mostrou-se incansável ao longo de todo o percurso e ajudou-me muitas vezes a controlar os meus níveis de ansiedade mesmo quando já não acreditava que iria conseguir. Foi um prazer trabalhar com ela ao longo deste ano e meio e fico muito grata por esta experiência. Mais uma vez, muito obrigada doutora Sara.

Em segundo lugar, queria deixar um agradecimento especial à minha psicóloga, a doutora Carla Mouquinho. Há 3 anos que ela cuida da minha saúde mental e eu não podia pedir melhor psicóloga. Sempre prestável, positiva e acima de tudo excelente profissional. Obrigada Carla.

Em terceiro lugar, queria agradecer aos meus colegas de curso, em especial, às minhas amigas Raquel e Laetitia, porque se isto foi mais fácil e cheguei até aqui foi em grande parte por causa delas. Sei que são amigas para a vida, obrigada!

Em último lugar queria agradecer à minha família: irmãos (Diogo e Liliana), cunhada (Tânia), tios (Luísa, José Augusto, Leonor, Jorge), madrinha (Júlia) e avó (Rosa) por sempre acreditarem em mim mesmo quando eu já não acreditava. Foram 5 anos bonitos e sem eles eu não conseguia por isso, muito obrigada por estarem sempre lá. Ao meu namorado (Marco), obrigada pelo apoio nestes 2 anos de mestrado, sempre positivo e com a crença de que eu ia conseguir terminar esta dissertação, obrigada! Em especial, agradecer à minha mãe (Maria de Fátima) porque apesar de já não estar entre nós acredito que foi ela que me deu a força extra que eu precisava para não desistir, sei que ela está lá em cima a olhar por mim, obrigada mãe!

Resumo

A imagem corporal é algo que toda a gente preza, mas em especial as mulheres pois são estas que mais sofrem com comentários de *body shaming*, especialmente, comentários relacionados com o peso. Este fenómeno acontece em vários contextos, mas sobretudo nas redes sociais e veio a tornar-se mais facilitado com o surgimento da Pandemia Covid-19. A forma de lidar com estes comentários varia de pessoa para pessoa sendo que com eles surgem outros problemas psicológicos, alimentares, físicos e de personalidade. Para perceber como é que as mulheres interiorizam os papéis de género, como são influenciadas pelo *body shaming* e quais as estratégias utilizadas para fazer face ao mesmo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas. No total, foram realizadas 7 entrevistas online com mulheres de idades entre os 19 e 43 anos e com o consentimento informado devidamente assinado. Constatou-se que todas as mulheres já sofreram com este tipo de comentários, variando de comentários mais leves (comentários em fotos, mensagens privadas indesejadas) até casos mais graves (contacto de pedófilo sexual e forçar de partilha de conteúdos íntimos). Vários problemas foram também enunciados em resultado *body shaming*, praticado online e offline, como depressão, ansiedade social, anorexia nervosa e tentativa de suicídio. Em suma, depreende-se que é crucial investir em medidas mais apertadas para os discursos de ódio e *body shaming* que protejam as mulheres. Ensinar para as diferenças, aludir para a saúde mental e intervir contra a discriminação é fulcral devendo estas medidas ser aplicadas transversalmente a toda a população.

Palavras-chave: *Body shaming*, Mulheres, Redes sociais, Discursos de ódio

Abstract

Body image is something that everyone values, but especially women because they are the ones who suffer the most from body shaming comments, especially weight-related comments. This phenomenon happens in various contexts, but above all on social media and has become easier with the emergence of the Covid-19 pandemic. How these comments are dealt with varies from person to person, and with them come other psychological, eating, physical and personality problems. In order to understand how women internalise gender roles, how they are influenced by body shaming and what strategies they use to cope with it, semi-structured interviews were carried out. A total of seven online interviews were carried out with women aged between 19 and 43 who had duly signed informed consent. It was found that all the women had suffered from this type of comment, ranging from milder comments (comments on photos, unwanted private messages) to more serious cases (contact with a sexual paedophile and forcing them to share intimate content). Various problems were also reported as a result of body shaming, both online and offline, such as depression, social anxiety, anorexia nervosa and attempted suicide. In short, it is crucial to invest in tighter measures to protect women from hate speech and body shaming. Teaching about differences, emphasising mental health and intervening against discrimination are key, and these measures should be applied across the board to the entire population.

Keywords: Body shaming, Women, Social media, Hate speech

Resumé

L'image corporelle est une chose à laquelle tout le monde attache de l'importance, mais surtout les femmes, car ce sont elles qui souffrent le plus des commentaires de honte corporelle, en particulier ceux liés au poids. Ce phénomène se produit dans différents contextes, mais surtout sur les médias sociaux et est devenu plus facile avec l'émergence de la pandémie de Covid-19. La façon dont ces commentaires sont traités varie d'une personne à l'autre, et ils s'accompagnent d'autres problèmes psychologiques, alimentaires, physiques et de personnalité. Afin de comprendre comment les femmes intériorisent les rôles de genre, comment elles sont influencées par la honte corporelle et quelles stratégies elles utilisent pour y faire face, des entrevues semi-structurées ont été menées. Au total, sept entrevues en ligne ont été réalisées avec des femmes âgées de 19 à 43 ans ayant dûment signé un consentement éclairé. Il s'est avéré que toutes les femmes avaient souffert de ce type de commentaires, allant de commentaires bénins (commentaires sur des photos, messages privés non désirés) à des cas plus graves (contact avec un pédophile sexuel et obligation de partager des contenus intimes). Divers problèmes ont également été signalés à la suite de la honte corporelle, en ligne et hors ligne, tels que la dépression, l'anxiété sociale, l'anorexie mentale et les tentatives de suicide. En résumé, il est essentiel d'investir dans des mesures plus strictes pour protéger les femmes contre les discours haineux et le dénigrement du corps. Il est essentiel d'enseigner les différences, de mettre l'accent sur la santé mentale et d'intervenir contre la discrimination, et ces mesures devraient être appliquées à l'ensemble de la population.

Mots – clés : *Body shaming*, Femmes, Médias sociaux, Discours de haine

Índice

INTRODUÇÃO.....	1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
1.1 MULHERES E IMAGEM CORPORAL.....	3
1.2 AS REDES SOCIAIS.....	7
MÉTODO.....	11
2.1 OBJETIVOS.....	11
2.2 QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO.....	11
2.3 PARTICIPANTES.....	11
2.4 METODOLOGIA DE RECOLHA DE DADOS.....	12
2.5 METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS.....	13
ANÁLISE DE RESULTADOS.....	14
1. PAPÉIS TRADICIONAIS DE GÉNERO.....	15
<i>Diferenças de Género.....</i>	<i>15</i>
<i>Diferenças de Desenvolvimento Precoce.....</i>	<i>17</i>
2. PRESENÇA NAS REDES SOCIAIS.....	18
<i>Ponderação, Abandono e Retorno às Redes.....</i>	<i>18</i>
<i>Filtros.....</i>	<i>19</i>
3. FORMAS DE BODY SHAMING.....	19
<i>Online.....</i>	<i>20</i>
<i>Offline.....</i>	<i>21</i>
4. CONSEQUÊNCIAS DO BODY SHAMING.....	22
<i>Transtornos Alimentares.....</i>	<i>22</i>
<i>Perturbações Psicológicas.....</i>	<i>22</i>
<i>Problemas Físicos.....</i>	<i>23</i>
<i>Problemas de Personalidade.....</i>	<i>23</i>
<i>Tentativas de Resolução.....</i>	<i>24</i>
5. INFLUÊNCIA DA PANDEMIA.....	25
<i>Durante a Pandemia.....</i>	<i>25</i>
<i>Após a Pandemia.....</i>	<i>26</i>
6. LEGISLAÇÃO DE COMBATE AO BODY SHAMING.....	27
<i>Legislação a favor e contra e medidas reforçadas.....</i>	<i>27</i>
<i>Tipos de Leis Inovadoras.....</i>	<i>28</i>
<i>Incidência do Fenómeno.....</i>	<i>29</i>
DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	30
CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXO A – GUIÃO DA ENTREVISTA.....	37
ANEXO B – CONSENTIMENTO INFORMADO.....	40
ANEXO C – DIVULGAÇÃO DO ESTUDO.....	41

Introdução

Desde cedo que os papéis tradicionais de género vão moldando a nossa forma de pensar e agir. Somos ensinados a ter uma forma física cuidada, sobretudo magra, e quando somos alvo de comentários desagradáveis sobre a imagem corporal isso dá origem a sentimentos negativos.

Uma das coisas que mais preocupa as mulheres é receber comentários menos bons acerca do corpo, nomeadamente o peso, pois à medida que crescemos vamos ouvindo que o corpo magro é considerado o mais belo. Estas ideias são propagadas na publicidade, em revistas e, acima de tudo, nas redes sociais. “Assim, o corpo magro é a representação do sucesso em todas as instâncias da vida, desde a vida amorosa até a profissional” (Oliveira-Cruz & Isaia, 2022, p. 6). Por oposição, o corpo com IMC elevado é considerado imperfeito. Portanto, crescemos a aprender que ter um IMC acima da média é algo negativo e acredita-se que a pandemia covid-19 tenha agudizado este processo pois a presença nas redes sociais foi maior. Comentários negativos em mensagens privadas e em fotos faz com que as mulheres se sintam com autoestima baixa em relação ao seu corpo pelo que a busca incessante pelo corpo perfeito e pela aceitação social e pessoal muitas vezes dá origem a transtornos alimentares e perturbações psicológicas. A ideia de magreza associada a saúde e gordura associada a doença está ultrapassada (Natividade & Costa, 2021). Ainda assim, existe uma pressão estética na sociedade que vangloria o corpo magro e despreza o corpo gordo. É, portanto, fundamental alterar esta visão e, para isso, é necessário uma reeducação da sociedade de forma a educar para a valorização da diversidade humana.

Em Portugal, estudos no âmbito desta temática são escassos. O *body shaming* afeta muitas mulheres ao longo de todo o mundo e o grande foco deste estudo é perceber como é que o fenómeno do *body shaming* nas redes sociais afeta as mulheres em Portugal e se a pandemia influenciou ou não este processo. Estes comentários causam sérias consequências como transtornos alimentares e psicológicos deixando marcas para a vida. Por isso, esta investigação procura perceber que intervenções futuras são necessárias para combater este fenómeno. Apesar de muitas mulheres sofrerem com isto, as estratégias usadas para contornar este fenómeno vão diferindo e é importante estudá-las pois podem ajudar outras mulheres na mesma situação.

Em suma, este trabalho tem o foco na desconstrução de modelos e na crítica de certos aspetos que têm vindo a ser interiorizados na nossa cultura e sociedade como por exemplo, o

corpo belo, e aludir para a importância de serem pensadas intervenções para combater o *body shaming* e os discursos de ódio online como forma de prevenir perturbações psicológicas.

Enquadramento Teórico

1.1 Mulheres e imagem corporal

Desde cedo que as mulheres são instruídas para cuidarem da sua imagem corporal com o objetivo de obterem um corpo perfeito. Mas a verdade é que a perfeição não existe! A imagem corporal pode ser entendida como “a figura mental do corpo” (Amaral et al., 2019, p.17), ou seja, é a forma como o corpo existe e a forma como a pessoa percebe o seu corpo. Para além de uma construção cognitiva, a imagem corporal caracteriza-se por desejos, emoções e interação social, abarcando assim duas dimensões importantes: a perceptiva e atitudinal. A primeira tem a ver com os juízos de valor acerca do tamanho, peso e forma corporal, já a segunda abrange componentes afetivas (emoções sobre o corpo), cognitivas (pensamentos e crenças em relação ao corpo) e comportamentais (ações ou comportamentos no que concerne ao corpo) (Amaral et al., 2019).

No entanto, a impossibilidade ou dificuldade em atingir os padrões ideais de beleza, que se traduzem na discrepância do corpo ideal ou percebido, pode provocar insatisfação corporal. A constante exposição a estes meios de comunicação faz aumentar a insatisfação com o corpo devido à visão de corpos considerados ideais, levando a uma insistência para atingir esse corpo e, consequentemente, a perceção de uma imagem corporal negativa do próprio corpo (Amaral et al., 2019).

Contudo, estudos têm revelado outro conceito muito importante: o conceito de imagem corporal positiva. Esta pode ser entendida por a admiração incondicional que a pessoa sente pelo seu corpo, amando-o e respeitando-o tal e qual como ele é. Por outras palavras é a valorização corporal: pensamentos, sentimentos e atitudes onde se vê um grandioso amor pelo seu corpo, que nada tem a ver com o aspeto físico, e que provoca bem-estar, satisfação com a vida e felicidade (Amaral et al., 2019). Neste âmbito, uma característica também muito importante é a autocompaixão. Esta diz respeito ao facto da pessoa conseguir experienciar sentimentos de carinho e bondade consigo mesma, em vez de se auto julgar e criticar. Esta característica tem sido associada a um bom funcionamento psicológico e comportamentos de promoção de saúde, funcionando assim como um fator protetor no que toca à imagem corporal negativa (Wang et al., 2020).

Ao tentarem perceber como é que a idade afeta a imagem corporal, estudos indicam que a valorização do corpo aumenta com a idade e que a insatisfação corporal é um problema

entre as pessoas mais jovens. Contudo, um estudo de Halliway de 2015, refere o oposto (Karlsson, 2020). Dentro do grande conceito que é a imagem corporal positiva, a faceta à qual se tem dado mais atenção é a apreciação corporal sendo que esta pode ter inerente diversos aspetos entre os quais autoestima, satisfação com a vida e comer saudável. Esta forma de ver o corpo pode estar em oposição com comportamentos de monitorização constante do corpo, evitação corporal e ao facto de terem interiorizado ideias de aparência. Alguns autores e autoras descobriram o “filtro cognitivo de proteção” que está inerente à aparência corporal e que defende as pessoas contra as opiniões negativas vindas de outras, da influência dos meios de comunicação como televisão e internet, levando a evitar sentimentos de insatisfação corporal. O facto de uma pessoa ter elevada apreciação do seu corpo pode estar relacionado com uma visão de aceitação do corpo pelos seus amigos e familiares. De facto, investigadores e investigadoras que estudam este conceito têm defendido que existe uma diferença entre imagem corporal positiva e negativa, ou seja, é legítimo que um indivíduo sinta uma grande apreciação corporal (imagem corporal positiva) mas, em simultâneo, estar insatisfeito com alguma parte do seu corpo (imagem corporal negativa). Constata-se que a apreciação corporal aumenta à medida que os anos passam, enquanto que a insatisfação corporal permanece estável. É de notar ainda que a conexão entre estes dois aspetos diminui com o avançar dos anos (Amaral et al., 2019), sendo que a satisfação corporal é a variável mais associada à apreciação corporal (Amaral et al., 2019).

Também a cultura tem um grande peso na imagem corporal. As influências culturais acerca do corpo influenciam a escolha de estratégias em busca da imagem corporal ideal. De facto, as noções de beleza vão variando de cultura para cultura sendo os protótipos de beleza escolhidos dentro de cada sociedade. Assim, cada civilização decide e define as formas de aparência que devem ser atingidas. Isto vai interferir na forma como cada pessoa interioriza e gere esses padrões de beleza ideais. Tendo em conta as grandes culturas Oriental e a Ocidental, cada uma tem os seus padrões de aparência corporal ideal. A maior parte dos estudos que existem são realizados nos Estados Unidos e estes têm em conta os fatores socioculturais e a influência dos meios de comunicação. No entanto, alguns investigadores e investigadoras afirmam que estes dados podem ser tidos em conta na Europa devido à forte influência da globalização. No mundo Ocidental a maior parte das pesquisas levadas a cabo têm o foco na imagem corporal magra, mas faltam dados de outras culturas (Czepczor-Bernat et al., 2017). Os resultados de um estudo sugerem que as mulheres americanas relatam uma maior interiorização do ideal corporal magro e também sentem uma maior intimidação em se

conformar com os padrões de beleza ideais do mundo ocidental. Em suma, as influências culturais são um forte preditor da imagem corporal (Czepczor-Bernat et al., 2017).

A percepção corporal tem várias implicações em todas as idades, mas na adolescência tem especial relevo pois é quando o/a adolescente sofre várias alterações biopsicossociais, na identidade e na sua autonomia. Os jovens e as jovens preocupam-se com peso, forma do corpo e dieta com o propósito de perder peso que está muito associado ao desenvolvimento de perturbações do comportamento alimentar. Sendo que o estudo sobre a satisfação com a imagem corporal dos adolescentes é limitado, alguns autores propuseram-se a fazer esta análise que concluiu que os rapazes que se revelaram nada satisfeitos com o seu corpo entendiam que tinham peso a menos por oposição, as raparigas consideram ter peso a mais. Mais se concluiu que o IMC neste grupo estava ajustado em 75% (Marques et al, 2016). Relativamente à Geração Z, jovens nascidos entre 1995-2012, apelidos os seus membros de nativos digitais, já cresceram na era da tecnologia e onde a informação é mais facilmente propagada. Também nesta faixa da população existe insatisfação comprovada: um estudo de 2008 sugere que 50% das meninas e mulheres jovens estão insatisfeitas com os seus corpos (Belul & Tran, 2017). Este desagrado em relação ao corpo pode surgir desde os 7 anos de idade e pode, mais tarde, traduzir-se em sérios problemas de saúde como anorexia e bulimia desencadeando posteriormente em depressão, obesidade e baixa autoestima (Belul & Tran, 2017).

Como já referido anteriormente, um dos principais motivos da insatisfação com a imagem do seu corpo é a propagação do ideal de corpo magro que as redes sociais veiculam. Contudo, um estudo mostra que apesar das pessoas saberem que certas marcas lançam produtos com imagens corporais de mulheres irreais, ainda assim continuam a comprar esses produtos (Belul & Tran, 2017). No que toca à população adulta, verifica-se que as preocupações com a imagem corporal estão muito em voga no mundo Ocidental e as pesquisas sugerem que as mulheres tendem a lutar mais para atingir um corpo considerado perfeito enquanto que homens tendem a tentar alcançar um corpo musculoso. Esta tendência nos homens resulta no contrariar de sentimentos de baixa autoestima, depressão, ansiedade e insatisfação da parte superior do corpo, enquanto que a perturbação da imagem corporal nas mulheres está associada a sintomas de depressão, ansiedade e baixa autoestima (Karlsson, 2020).

Quando se combinam estas percepções com o uso de tecnologias de informação, é comum que ocorram elementos positivos e negativos. Dos negativos, um dos mais frequentes é o *cyberbullying*, ou seja, difamar, envergonhar, perturbar ou ameaçar outra pessoa online.

Este tipo de acontecimento é multidimensional e pode envolver mensagens de texto ou emails; exposição de imagens ou vídeos que vão prejudicar alguém; falsificação, por exemplo, das *passwords* das redes sociais e assumindo uma identidade falsa e, por fim, comportamentos de exclusão quando se descarta alguém de forma propositada de um sítio ou grupo. Existem assim aqueles que ofendem (*cyber* agressores) e quem sofre com essas provocações (*cyber* vítimas) (Cavalcanti et al., 2019).

Neste caso, as mulheres são, mais comumente, as vítimas pois veem as suas fotos online serem julgadas por não terem o corpo ideal. De facto, com o avançar do tempo tem-se assistido a uma crescente postagem de imagens online (incluindo *selfies*). Os números são impressionantes e acredita-se que uma pessoa *millennial*, durante a sua vida, tire cerca de 25.700 *selfies*, investindo 1 hora por semana nas mesmas. Este facto é justificado pela pressão que os/as adolescentes sentem em acompanhar os seus pares e celebridades. Dá-se o enfoque nos/nas adolescentes pois são eles a faixa etária mais frequente nas redes sociais e também mais sujeitos a consequências negativas devido à modificação das suas fotografias publicadas online. Efetivamente, segundo um relatório da OCDE de 2019, os adolescentes do sexo feminino têm maior probabilidade de manifestar uma preocupação com a sua imagem corporal. Um estudo concluiu que a baixa autoestima e *cyber* vitimização se associam de forma positiva com a edição de *selfies* e que a comparação corporal com colegas faz com que a edição de fotografias seja maior (Fastoso et al., 2021).

1.2 As redes sociais

As redes sociais tornaram-se elementos centrais do quotidiano. E ainda que essencialmente sirvam para colocar em contacto milhares de pessoas em todo o mundo através de mensagens, chamadas, videochamadas e fotos, esta forma de interagir pode ser entendida como uma “força penetrante na formação de ideais de aparência física enquanto impacta negativamente os corpos femininos” (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004, p. 7), levando à objetificação.

Relativamente aos padrões de beleza nas redes sociais, estas criam uma imagem irreal do corpo da mulher. De facto, as mulheres apresentam-se nestes meios de comunicação social mencionando ter 15% menos do que o seu peso real. O facto de não alcançarem o corpo ideal, ainda que irreal que os media propagam, leva a que sintam insatisfação corporal. Este conceito de beleza conduz frequentemente à objetificação e à auto-objetificação. Ou seja, a imagem da mulher é apresentada como um objeto, gerando desconforto na população feminina (Amon, 2018). Tudo isto contribui para que a mulher internalize um ideal de beleza concreto: o corpo magro considerado belo, por oposição ao corpo gordo, considerado repulsivo (Amon, 2018).

Três teorias servem para explicar a influência das redes sociais nas mulheres jovens. A teoria do cultivo de George Gerbner (1976) explica a forma como os media têm poder para influenciar a mente das pessoas. Acredita-se que estas tecnologias são construídas em sociedade, que vão alimentar a mente da população e quanto mais tempo as pessoas passam nas redes sociais mais serão influenciadas por estas (Gerbner & Gross, 1976). A teoria da objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997) ou consciência corporal objetificada (Wang et al., 2020) vem reforçar o facto de as mulheres ainda serem comparadas e usadas como objetos nas redes sociais. Estudos apontam que quanto mais tempo é gasto nas redes sociais, maior é a objetificação do corpo (Gioia et al., 2020). A terceira teoria é a teoria de comparação social de Leon Festinger (1954, cited in Amon, 2018). Em jeito de definição, esta teoria explica a forma como cada pessoa avalia as suas aptidões comparando-se com os outros, ou seja, fazem uma autoavaliação das suas características e, de seguida, uma avaliação tendo em conta as características dos outros que considera semelhantes a si, de modo a definir os seus sucessos pessoais.

De facto, as redes sociais proporcionam isto mesmo. Existem dois tipos de comparação social. Segundo Willis (1991, cited in Amon, 2018) a comparação ascendente

existe quando uma pessoa se compara de forma negativa com os outros e a comparação descendente acontece quando as pessoas se comparam de forma positiva com outras que se encontram numa situação mais desfavorável. A primeira gera intimidação e decréscimo de autoestima, enquanto que a segunda leva a bem-estar e orgulho.

Em suma, se antes as comparações sociais aconteciam cara a cara, agora, com as tecnologias e internet, o mesmo se processa online. Os sites de redes sociais permitem que as pessoas passem por este processo através de fotos que postam online. No entanto, isto pode levar ao conhecido fenómeno de *body shaming* (Amon, 2018).

Criticar e humilhar o outro torna-se sempre mais fácil quando estamos atrás de um ecrã, levando ao aparecimento do fenómeno de *body shaming*. Este conceito surgiu no século XX quando os meios de comunicação e publicidade começaram a viralizar uma determinada forma de tipo de corpo e peso. Em consequência, os estereótipos sobre os padrões de beleza feminina foram traduzindo-se em vergonha, dietas, ansiedade e até perturbações alimentares. Para além destes impactos mais comuns, o *body shaming* pode evocar emoções negativas como constrangimento, culpa e humilhação.

Com as redes sociais, as pessoas passaram a poder comentar sobre os corpos dos outros, sentimentos, atitudes e perceções de forma a não serem repreendidos e sem autoria. Um conjunto de autores e autoras criaram um modelo para tentar perceber como se relaciona a imagem corporal e o *body shaming* online. Esse modelo sintetiza que uma pessoa online nas redes sociais passa, automaticamente, a idealizar e internalizar uma imagem corporal, que por processos de comparação face aos seus pares gera uma verbalização/comentário inadequado enquadrável como *body shaming* (Bruer-Hess & Lin, 2019).

O ato de usar redes sociais e postar imagens online passou a estar associado a este processo levando a várias consequências como a vergonha e a vigilância corporal, tanto em adolescentes como em jovens adultas. Curiosamente, quando os estudos se focam na imagem corporal positiva, percebe-se que quanto menos tempo gasto nos media sociais, melhor a valorização do corpo dos participantes, resultado que apenas é contundente para o grupo das mulheres (Karlsson, 2020).

Paralelamente, quando se olha ao desejo de realizar uma cirurgia estética, estudos comprovam que este aumenta bastante após ser colocada uma imagem online. Lyu e colaboradores (2022) concluíram que o comportamento de tirar fotos a si própria está positivamente correlacionado com a consideração de cirurgia estética pois está provado que mulheres que postam fotos online se sentem menos confiantes, mais ansiosas e menos atraentes ao nível do aspeto físico.

Outra consequência que já foi sendo falada e que também afeta a percepção que as mulheres têm do seu corpo é a edição de *selfies*. A baixa autoestima e a *cyber* vitimização estão associadas de forma positiva à edição de *selfie*, apenas a comparação com pares leva a mais edição. Por fim, editar *selfies* está associada positivamente ao vício nas redes sociais e associada de forma negativa com satisfação com a vida apenas para adolescentes que relatam mais discordância corporal (Fastoso et al., 2021).

A objetificação é também outra consequência do uso intensivo de redes sociais, sendo que a exposição às redes sociais e os comentários positivos em relação à aparência foram associados de forma positiva à auto objetificação. Contudo, tanto comentários positivos (elogios) como negativos à aparência, podem dar origem à auto objetificação. Os comentários positivos estão relacionados com a auto objetificação e os comentários negativos (provocações) mostraram-se ligados à vergonha do corpo e alimentação desordenada. Ambos estão relacionados com a autovigilância (Slater & Tiggemann, 2015).

A insatisfação corporal, de facto, é um fator de risco para transtornos alimentares (Karlsson, 2020). Pessoas que têm algum tipo de transtorno alimentar são pessoas que estão centradas no seu peso, na quantidade de calorias ingeridas e na sua imagem corporal. Segundo o Instituto Nacional de Saúde Mental, as perturbações alimentares afetam mais meninas e mulheres do que homens e neste âmbito considera-se a anorexia nervosa e a bulimia nervosa como sendo as mais prevalentes (Chavez & Insel, 2007).

De facto, um comportamento alimentar desordenado (*disordered eating behavior* - DEB), além de provocar uma imagem corporal negativa, pode causar compulsão alimentar, dieta restrita, entre outros. Este comportamento alimentar pode também trazer aspetos incapacitantes, físicos e emocionais, acompanhados de ansiedade social, depressão e instabilidade emocional. De notar que os transtornos alimentares são um problema sério que podem tornar-se crónicos (Amon, 2018).

Com a pandemia covid-19 e os consequentes períodos de quarentena e isolamento social, o uso de redes sociais aumentou. Desta forma, um estudo constatou que o uso de sites de redes sociais (*Instagram, YouTube, TikTok, Twitter e Facebook*) aumentou significativamente durante o confinamento, assim como aumentou o número de mulheres que seguem perfis de Instagram associados à aparência (Vall-Roqué et al., 2021).

Constata-se assim ser fundamental uma intervenção com as populações com insatisfação corporal de modo a evitar transtornos alimentares. É crucial desconstruir as mensagens passadas pelos meios de comunicação sobre imagem corporal e empoderar as pessoas face a possíveis situações de *body shaming* online.

Em suma, este trabalho tem o foco na desconstrução de modelos e na crítica de certos aspetos que têm vindo a ser interiorizados na nossa cultura e sociedade como sendo os preferidos, neste caso, o corpo belo.

Método

2.1 Objetivos

Os grandes objetivos deste trabalho são, através de uma análise qualitativa, perceber de que forma as mulheres interiorizaram os papéis tradicionais de género e como estes influenciam a sua imagem corporal, levando ao *body shaming* praticado nas redes sociais.

O foco é sobretudo perceber a visão de mulheres que sofrem experiências de discriminação face ao seu corpo, dando-lhes espaço para contarem a sua experiência, tentando perceber que estratégias de proteção/*coping* adotam. Em suma, tentar promover a desconstrução de modelos e a crítica aos padrões de género tradicionais de modo a realçar a diversidade de corpos.

2.2 Questões de Investigação

Neste sentido, as questões de investigação que nos orientam pretendem aprofundar o conhecimento sobre a forma como as mulheres que se identificam com um corpo não padrão/em sobrepeso são influenciadas, através das redes sociais, na sua imagem corporal. Ou seja, de que forma esta identificação com uma imagem corporal não padronizada impacta a sua visão do corpo e, consequentemente, a experiência de utilização das redes sociais.

Pretende-se ainda perceber de que forma reagem/alteram a sua forma de utilização destas redes sociais face a discursos de ódio, nomeadamente *body shaming*, com que contactam e ao mesmo tempo compreender que mecanismos de proteção/*coping* usam face a estas situações de confronto/comentário negativo.

Em suma, pretende-se analisar a forma como as redes sociais influenciam a forma de ver o corpo, assim como os papéis de género e o *body shaming* que daí resulta.

2.3 Participantes

Os critérios de inclusão do estudo foram escolhidos tendo em conta as várias análises dos estudos já realizados de forma a ser feito uma investigação inovadora. Assim sendo, foi dada preferência a mulheres adultas (entre os 18 e os 50 anos), de nacionalidade portuguesa, de

qualquer orientação sexual, raça ou etnia, que se identifiquem com experiências de discriminação com base na sua imagem corporal.

Foram realizadas 7 entrevistas num formato online, com uma duração média de 30 minutos, entre os meses de Maio e Julho de 2023. Participaram mulheres de vários pontos do país com idades entre os 19 anos e os 43 anos (Tabela 1).

Tabela 1 - Dados Sociodemográficos das Participantes do Estudo¹

	Idade	Estado Civil	Localidade	Identidade de Género	Orientação sexual	Identificação do peso
R1	22	Solteira	Porto	Cisgénero	Bissexual	Acima da Média
C2	43	Divorciada	S. João Madeira	Mulher	Heterossexual	Acima da Média
R3	30	Solteira	Coimbra	Cisgénero	Heterossexual	Acima da Média
G4	29	Solteira	Arouca	Feminino	Heterossexual	Acima da Média
M5	22	Solteira	Loures	Feminino	Heterossexual	Peso Adequado
P6	19	Solteira	V. Franca Xira	Feminino	Heterossexual	Acima da Média
E7	24	Solteira	Angra Heroísmo	Binária (Mulher)	Heterossexual	Acima da Média

2.4 Metodologia de Recolha de dados

Como método de recolha de dados deu-se primazia ao método qualitativo, nomeadamente, através do uso de entrevistas semiestruturadas.

O guião das entrevistas foi criado para este efeito pela equipa de investigação (Anexo A), assim como as imagens de divulgação do estudo (Anexo C). Dado o âmbito do estudo, este foi divulgado nas redes sociais nomeadamente, *Instagram*, *Facebook*, *Twitter* (agora *X*) e *LinkedIn*.

Antes da entrevista as participantes assinaram o documento de consentimento informado (Anexo B) e assentiram à recolha de alguns dados sociodemográficos. Reiterou-se ainda nesta fase que todos os dados recolhidos se enquadravam em padrões de confidencialidade e anonimato.

Todas as entrevistas, apesar de realizadas online, foram realizadas num meio calmo e que transmitisse a ideia de privacidade às entrevistadas, nomeadamente, aproveitando alturas do dia em que a entrevistadora estaria sozinha em casa. As entrevistas foram gravadas e transcritas de modo *verbatim* para garantir uma melhor análise das mesmas. Foram realizadas

¹ Todos os dados incluídos foram sistematizados a partir da autoidentificação das participantes.

com linguagem e vocabulários acessíveis e com objetivos claros, no entanto, dando margem para o esclarecimento de quaisquer dúvidas.

2.5 Metodologia de Análise de dados

Em relação à análise de dados esta foi levada a cabo através da análise temática das entrevistas realizadas segundo o método proposto por Braun & Clarke (2006). Este método consiste em decompor as entrevistas em temas e subtemas de forma a ser mais fácil uma análise do seu conteúdo temático.

A abordagem primordial nesta investigação foi a dedutiva, uma vez que primeiramente foi realizada uma pesquisa sobre o tema de estudo e uma revisão da literatura, e apenas posteriormente foi feita a recolha e a análise dos dados com a respetiva codificação em temas e subtemas relacionados com o tema principal (Braun & Clarke, 2006).

Seguiram-se assim, as 6 fases enunciadas por Braun e Clarke (2006) nomeadamente:

- 1) familiarização com os dados recolhidos à medida que as entrevistas foram sendo transcritas;
- 2) foram-se criando pequenos códigos de análise produzindo algumas ideias e pistas iniciais;
- 3) iniciou-se a procura incessante por temas, que estão constantemente a ser revistos, até
- 4) a uma definição e
- 5) nomeação fixa da análise de dados que, por fim, permite
- 6) a elaboração do relatório com temas e subtemas destacando os principais resultados da investigação (fase final da dissertação).

Análise de Resultados

Da análise temática dos dados, surgiram seis grandes temas que se organizam de forma piramidal, uma vez que seguem esta sequência cumulativa, ascendente e particularizada que nos leva de uma base cultural para a visão do fenómeno de uma perspectiva mais social e política. Pretende-se assim espelhar que todas as pessoas são influenciadas pela cultura onde crescem, o que modela a presença nas redes sociais, podendo mesmo originar alguma forma de expressão menos adequada, ou mesmo de (auto e/ou hétero) *body shaming* que devem ser enquadradas de acordo com as consequências eliciadas.

Para melhor ilustrar esta nossa análise recorreremos à apresentação de duas figuras complementares. A figura 1 organiza o mapa temático e a figura 2 detalha os subtemas de cada tema.

A análise foi realizada tendo em conta estes temas e subtemas e será descrita integrando sempre, de forma interligada, excertos das entrevistadas.

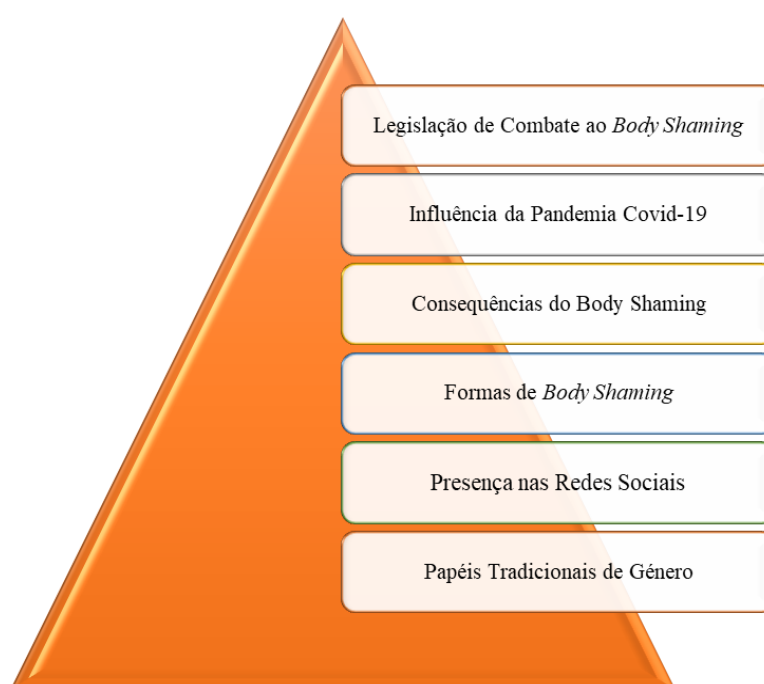


Figura 1: Mapa temático



Figura 2: Mapa de Temas e Subtemas

1. Papéis Tradicionais de Género

O primeiro grande tema diz respeito à influência da cultura, nomeadamente, aos papéis tradicionais de género. Cada um de nós nasce, cresce e vive numa determinada cultura onde se vão aprendendo formas de estar e de comportar que variam de país para país. Também a forma de utilização das redes sociais varia de etnia para etnia, tendo em conta também as diferenças de género e as diferenças com base no desenvolvimento precoce. Estas diferenças originam muitas vezes o *body shaming* praticado online (e não só). Sendo, transversalmente, a base desta pirâmide, e o apoio a partir do qual todos os restantes elementos se significam, os papéis tradicionais de género configuram-se também como o organizador central desta análise temática.

Diferenças de Género

Em torno do tema *body shaming* algo que foi reforçado foi a questão das diferenças de género, nomeadamente, certas atitudes e comportamentos que são aceitáveis para homens e condenáveis para mulheres. Neste sentido, C2 reforça que teve uma infância mais reservada porque

“os meus pais acabavam por ser assim muito contidos até pela zona onde eu vivia, culturalmente era aquela coisa das meninas não poderem sair” (C2)

Ainda P6 acaba por admitir que

“era tudo contra a minha vontade o que eu tinha assim de roupa, eu detestava aquilo que usava e eu estava assim a brincar um bocadinho e às vezes eu tinha camisolas que eram assim abertas pelos ombros e a minha mãe fazia-me usar uma gola alta por baixo, chegava assim a um ponto em que eu já não sabia o que estava a vestir” (P6)

Neste contexto ainda C2 conta que *“tinha complexos em usar saia e calções na adolescência”* muito também em parte pela educação de género que levava relacionado com os ensinamentos de ser mulher e recatada.

Outro aspeto também comentado por duas entrevistadas têm em conta o facto de exercerem uma profissão típica de homens o que as leva a terem de trabalhar em dobro para mostrarem as suas capacidades. Contudo, ainda assim, admitem ouvir comentários menos agradáveis, por exemplo, de homens a colocar em causa o seu trabalho, como é o caso de M5 que diz que

“Discurso de ódio em si diretamente não, mas eu já fui levada pelo facto de ser mulher e estar numa área de homens a fazerem-me questões como “onde é que te imaginas daqui a 5 anos?”.” (M5)

ao que a entrevistada admite dar uma resposta sincera e que revele a sua visão de futuro e é de seguida interpelada, *“então e casada com filhos, imaginas-te?” (M5).*

Algo que também deixava esta participante desconfortável era certas atitudes e comentários de alguns professores

“(...) ou de ver professores e foi também por isso que eu desliguei o twitter; tinha um professor meu de direito financeiro que tocava nas meninas e depois ia para as redes sociais dar assim uns toques de aí e tal as mulheres e tudo mais e denegrir a posição das mulheres nos mundos e que todas as más decisões também são feitas por mulheres, mulher no poder” (M5)

e admite que não era ódio, mas sim o facto de com essa atitude o professor estar a menosprezar o seu trabalho como se tivesse a insinuar *“ah esta aqui não vai ser nada” (M5).*

Também P6 ouviu estes comentários por estar no curso de informática, onde o público feminino é reduzido

“Aconteceu-me uma situação de discriminação por ser rapariga neste curso principalmente em que estávamos a apresentar um trabalho, eu e o meu namorado, a ele fazia questões que faziam sentido e a mim fazia questões que não tinha nada a ver. E depois no segundo trabalho já pedi a presença de um

outro professor da unidade e depois tinha lá linhas de código e eu disse “oh professor olhe por acaso eu copiei o comentário, (nem era código era comentário), copiei o comentário daqui de cima para baixo, a (parte incompreensível) era igual só precisava de mudar aqui uma palavra” e por acaso nem tinha sido eu a fazer tinha sido o meu namorado, mas eu assumi e depois ele assim “ah, pois, vocês mulheres têm essa mania de poupar trabalho e depois dá nisto”.” (P6)

E7 fala da forma como a sua educação molda a sua adultez

“Isso vai um bocadinho também por causa, vai ter um bocadinho em conta com a minha autoestima e também à imagem com que eu cresci e ensinaram-me a ter, eu sempre cresci com a educação de manter uma imagem muito direitinha (...) muito rígida, e certas publicações, por exemplo, ir à praia com amigos e publicar uma foto de bikini ou fato de banho, na minha família não se via muito aceitável porque, por exemplo, esse é um tipo de coisas que eu não publico e se fosse para publicar tinha de ser assim num projeto muito elaborado” (E7)

Diferenças de Desenvolvimento Precoce

As mudanças hormonais acontecem em todas as idades e em todas as pessoas, mas são as mulheres que se mostram mais afetadas com a situação pois sentem que essas mudanças são motivos para se destacarem. O facto de ser a única do grupo de pares a sofrer essas mudanças mais cedo leva a que sejam alvo de comentários menos agradáveis relacionados com o corpo, o chamado *body shaming*.

Uma dessas mudanças é a menstruação precoce

“Primeiro de tudo tive a menstruação muito cedo, portanto, isso foi logo problemático, não é problemático, mas na altura foi um choque e sentia-me muito diferente” (R1)

Algo também que marcava muita diferença entre as meninas adolescentes era a altura em que M5 conta que

“Eu sou muito alta e o facto de ser muito alta fez com que comparada com eles era a gigante (...) Não foi uma relação muito fácil, até aquelas pessoas ditas amigas gozavam comigo e eu tinha que aceitar porque pronto, não era fácil” (M5)

Outro aspeto físico alvo de bastantes comentários era a gordura ao que a entrevistada E7 conta que com a morte do pai aos 10 anos

“A imagem do meu corpo mudou muito porque eu engordei muito nessa altura e depois foi um processo assim um bocado complicado (...) não gostava muito da imagem do meu corpo e dava isso a entender aos de fora e foi um processo complicado porque as pessoas, o meu ambiente externo, não ajudou muito” (E7)

tendo confessado que isso a levou a sofrer *bullying*.

Também P6 sofreu com este aspeto dizendo que

“eu desde pequenina sempre fui a rapariga posta de parte, sempre tive essa coisa, ou porque era boa aluna na escola ou era porque era mais gordinha do que os outros, ou porque tinha outros interesses. Portanto, desde pequenina que eu sofri isso.” (P6)

Outra participante, R1, fala também sobre o excesso de peso sempre ter marcado a sua infância e adolescência assim como o crescimento dos seios que foram sempre alvo de comentários e de ser colocada de parte pela diferença

“e depois era as maminhas que estavam a crescer muito, não é? era 4º ano e eu já usava sutiã. Depois também era muito gordinha e eu acho que me via mais do que era porque em retrospectiva se calhar não era assim tanto, mas eu acho que era mais ou menos essas coisas que me fazia sentir um bocado mais de parte, deixa-me pensar...” (R1)

2. Presença nas Redes Sociais

O segundo grande tema diz respeito à presença nas redes sociais. A utilização das redes é algo que tem vindo a progredir e a instalar-se nas culturas como uma nova forma de socializar à distância e de partilha da vida pessoal. Contudo, nem sempre essa nova forma de comunicação é positiva e por vezes surgem comentários menos agradáveis, traduzidos em formas de *body shaming*. Devido a este facto, há quem pondere abandonar as redes, quem abandone efetivamente e quem acaba por retornar. Por outro lado, há quem opte por utilizar filtros e tentar desta forma controlar ou minimizar a exposição e os comentários sobre o corpo.

Ponderação, Abandono e Retorno às Redes

Passando ao tema das redes sociais, várias participantes disseram que ponderaram e eliminaram conta em redes sociais específicas como forma de escapar aos comentários desagradáveis, nomeadamente *Instagram*, *Twitter* e *Facebook*:

“Deixei o Twitter, esse retirei mesmo do meu telemóvel porque o discurso de ódio lá no meio; foi aquele que até hoje não voltei, foi mesmo o único em que eu tive mesmo a perceção de que “eu não quero isto no meu telemóvel” (M5)

sendo que algumas confessaram retorno às redes

“(...) neste preciso momento estou um bocadinho viciada no Instagram estou um bocado dependente do Instagram mas meia volta pego desinstalo tudo, apago as contas todas porque sinto necessidade de

simplesmente afastar-me e respirar fundo, começo a sentir “a afogar” e uma necessidade de estar sempre agarrada ao telemóvel e a ver a vida dos outros e os outros a ver a minha vida e não consigo arranjar ali um intermédio, não sei qual é o intermédio de consultar e publicar coisas nas redes sociais de uma forma saudável.” (E7)

Filtros

Um subtema importante dentro desta categoria foi designado de filtros. Este revê a partilha de várias entrevistadas sobre o uso de filtros no uso das redes sociais. Nomeadamente, este comportamento é mais frequente quando usam as redes para fins profissionais reduzindo, assim, a exposição pessoal. Em contrapartida, algumas participantes afirmaram usar o online apenas para contacto com a família:

“Atualmente eu não publico, a maior parte das vezes é porque não quero que as outras pessoas saibam das minhas coisas, mas eu sei que no fundo também tenho uma pequena parte de mim que não publica porque não quero que os outros comentem o que quer que seja, não quero que comentem seja bem ou seja mal, não quero que deem a sua opinião sobre as minhas coisas mesmo que sei lá, às vezes coisas banais” (R1)

Associado a isto, ou seja, a querer manter a privacidade, uma participante afirma que também decidiu tirar as notificações das redes

“Todos os dias (acedo as redes), mais do que eu queria e tiro muitas vezes as notificações porque reparei que é uma coisa que me deixa muito ansiosa estar constantemente a receber, mas a verdade é que em termos profissionais acaba por ser algum contacto para marcação de consultas e troco às vezes mensagens importantes com as pessoas então acabo por ter de recorrer mais vezes do que eu queria, devia estar um bocadinho mais separada e não consigo” (C2)

Há também quem decida apenas seguir páginas que lhe fazem sentido e assim dar um propósito à utilização das redes sociais

“(...) confesso que passo um bocadinho todas as noites ver um bocadinho algumas coisas, mas aquelas coisas que realmente me interessam” (C2)

3. Formas de *Body Shaming*

O terceiro grande tema são as formas de *body shaming*. O ato de insultar ou criticar a aparência física de uma pessoa pode assumir várias formas, quer no online quer no offline.

Online

Neste subtema, as formas de *body shaming* sofridas online pelas participantes, aborda-se os comentários pejorativos sobre o corpo que são feitos em fotos, muitas vezes com perfis falsos nas redes sociais, dos quais nos fala R3

“(...) havia muita gente que comentava nas fotos às vezes até com perfis falsos, comentavam nas fotos e depois pronto eram situações simplesmente desagradáveis (...) eram mais comentários relacionados também com o meu corpo, com termos mais pejorativos”. (R3)

Outra participante (G4) também relatou ter recebido mensagens de perfis falsos e conta

“Na hora que eu aceitei recebo logo uma mensagem e depois aí já não é a primeira vez que isso acontece em perfis desse género em que alguém se esconde, porque aquilo é mesmo alguém que se esconde atrás de um perfil, em que começam a fazer comentários sobre o teu corpo”. (G4)

Também mensagens e convites de cariz sexual foram enviados às participantes sem terem sido requisitados:

“A foto que eu lá tenho (no Instagram) é em bikini dentro da piscina e basicamente só se vê os meus ombros, tenho outra em bikini ok, mas não é tipo aquilo vê-se na praia não é nada assim (...). “Deves gostar pouco” e depois manda-me uma foto do pénis mesmo. “Agrada-te?” E eu tipo oi? mas isto já anda assim?”. (G4)

Ainda no online uma entrevistada fala que em fóruns já teve a sua opinião posta em causa:

“E sem dúvida em fóruns que existam pessoas de todo o género, com as mais diferentes opiniões, toda gente se sente muito atacada por uma opinião diferente da própria e pessoas que não se conhecem então sim, sem dúvida que já fui alvo de discurso de ódio só por ter uma opinião diferente”. (R3)

Aconteceu ainda uma situação muito desagradável a uma participante que a marcou para a vida. M5 recorda quando foi alvo de uma tentativa de contacto por parte de pedófilo quando começou a marcar presença nas redes sociais

“Foi essa, era muito novinha e vi um senhor que tinha uma cara e tudo mais que andava atrás, mandava mensagens e eu não respondia até que chegou um dia em que os meus pais responderam e percebi mais tarde depois de uma conversa muito forte que era um pedófilo (...)” (M5)

Também P6 relata uma história forte em que teve um rapaz que a tentou obrigar à divulgação de conteúdo sexual, algo que foi alvo de um processo no Tribunal que ainda se encontra em ação na justiça

“A partir do 9º ano já com 14 anos tive uma situação um pouco delicada, um rapaz com mais 6 anos do que eu a forçar-me a divulgação de conteúdo sexual e neste momento tenho este caso em Tribunal

porque chegou a um ponto em que já não era eu que queria, era porque ele me obrigava com ameaça de divulgação. Então foi uns 3 anos complicados, foi o meu secundário, foi assim muito complicado, até que eu cheguei ao ponto de cansei-me porque todos os dias era com o stress se ele me ia enviar mensagem ou não, pronto tenho este caso em Tribunal já há 2 anos” (P6)

Offline

Fora das redes sociais, ou seja, noutros contextos, as várias participantes foram dizendo que também sofriam *body shaming* muitas vezes por parte de familiares, como conta R3. Algumas participantes salientaram os comentários que recebiam principalmente por parte das suas mães:

“(...) a minha mãe deixou-me muito obcecada com o meu corpo (...) Dela estar sempre a comentar e de quando ela era nova era assim e quando ela era nova tinha mais peito, tinha menos barriga e ficar em casa com a minha mãe durante a pandemia e com o facto de estarmos parados e de ser só comida sem fazer nada isso dificultou muito e foi muito problemático (...)” (R1)

Já na escola, algumas entrevistadas confessaram ter passado pelo processo de *fat shaming*, isto é, atos de *bullying* e discriminação com base no excesso de peso, que deixou marca:

“(...) eu passei por bullying no 7º ano (...) eu ouço se não for todos os dias é pelo menos todas as semanas, comentários do “ah és tão pesada” ou “tu não cabes na porta” (...)” (E7)

A participante R1 relata que sofreu *bullying* por ter um IMC elevado, não só por parte de colegas que criaram um grupo de *WhatsApp* para fazerem comentários sobre si, assim como de professores

“Sobre o meu peso, acho que foi só propriamente os meus professores e os meus colegas, mas isso já acabava por ser normalizado, os mexericos todos e os comentários todos, mas os meus professores realmente, isto já não foi no colégio foi na escola pública, de dizerem diretamente “tens de ir fazer exercício físico porque estás muito gorda”, “já viste o teu peso?”, “realmente estás muito inchada”, coisas assim no meio da sala, humilhante mesmo, e nas aulas de educação física era muitas vezes. (...) uma vez que estava efetivamente no colégio, que tinha menos de 12 anos, e criaram um grupo “anti R1”, acho que foi um grupo privado de pessoas da escola contra mim, porque eu nunca tive acesso (...)” (R1)

Algo que também fez as participantes sentirem-se tristes foi sofrerem comentários menos positivos e o isolamento que sentiram devido às diferenças do crescimento precoce.

4. Consequências do *Body Shaming*

O quarto tema diz respeito às consequências do *body shaming* nas mulheres. O facto de muitas mulheres sofrerem com comentários negativos acerca do seu corpo leva-as a contrair vários tipos de problemas, entre os quais: transtornos alimentares, perturbações psicológicas, os problemas físicos e os problemas de personalidade. Ainda assim, as tentativas de resolução variam de pessoa para pessoa.

Transtornos Alimentares

Ao longo das entrevistas, várias participantes relataram ter passado por problemas alimentares devido aos constantes comentários negativos que sofriam com base no seu corpo.

R1 confessa que passou por um processo de bulimia nervosa

“(...) depois eles queriam-me dar comida e eu recusava e ficava com medo de comer, depois vomitava, comia o jantar, comia bem porque gosto efetivamente de comer, mas depois vomitava, depois na escola era a mesma coisa, depois ia meter os dedos à boca para vomitar, pronto foi tudo uma bola de neve (...)” (R1)

R3 ultrapassou uma fase de anorexia nervosa e compulsão alimentar

“(...) cheguei a ter problemas alimentares e tudo, cheguei a ter uma anorexia nervosa e cheguei a ter também acompanhamento psicológico, mas pronto algumas compulsões... (...) Eu guardava muito dentro de mim e depois pode parecer um bocado contraproducente, mas ainda era para a parte da compulsão alimentar, ou seja, ainda fazia era pior.” (R3)

Perturbações Psicológicas

As perturbações psicológicas infelizmente também se mostraram bastante presentes nas entrevistadas quando o corpo é alvo de críticas e ao longo das entrevistas isso foi-se constatando. Uma perturbação muito presente é a depressão:

“Eu tenho depressão diagnosticada por outras razões, mas eu tenho depressão diagnosticada e muitas das vezes aquela coisa da roupa das marcas, de eu tenho este telemóvel, eu fiz esta viagem, eu fui para este restaurante, eu tenho este grupo de amigos, olhem para mim tão feliz a mim deixava-me em baixo (...)” (M5)

Também ansiedade e perturbação obsessiva compulsiva é algo que marca a vida de R1:

“No entanto, (a pandemia) deixou muito problemática a minha relação com as pessoas porque acabei por ficar com ainda mais ansiedade social, propriamente de, não era de não querer sair à rua, mas era eu não quero falar com as pessoas e quero passar invisível no meio das multidões. Não sei se depois, pronto, posso dizer que durante o pós-pandemia eu fui diagnosticada com perturbação obsessiva compulsiva e que pode ou não, agora não sabemos se há uma relação, mas pode ter sido intensificada com a pandemia porque estava muito em casa, controlava muito bem as coisinhas, estava tudo como eu queria, e quando eu saía à rua era um desastre, mas ya, foi mau”. (R1)

E7 relata também que sofreu ansiedade social

“Comecei a sentir-me mais ansiosa, ali um bocadinho com ansiedade social, foi assim um bocado estressante, mas neste momento já é o pão do dia, portanto...” (E7)

O burnout, causado por um stress excessivo, foi algo que marcou a vida de M5

“(...) algumas delas (das situações de discurso de ódio) levaram-me a burnout” (M5)

Problemas Físicos

A designação deste subtema surgiu devido ao facto do peso elevado ser algo que marcou a vida das entrevistadas. Os constantes comentários menos agradáveis sobre o peso originaram graves distúrbios alimentares e psicológicos sendo algo que marcou a vida de algumas participantes.

Todas as participantes do estudo se consideram acima do peso na altura da entrevista, como mostra o seguinte exemplo:

“Hum considero que estou acima a nível de stress, estou a tentar voltar agora à rotina, mas sim considero que estou acima” (P6)

Apenas M5 disse

“(...) eu estou num peso para a minha altura que é o que se chama de adequado. Eu tenho 1 metro e 73 e peso mais ou menos 64 ou 65, ou seja, para isso estou bem. No entanto, se eu me sinto bem a nível de saúde, sim (...)” (M5)

Problemas de Personalidade

Também alguns problemas de personalidade foram sendo relatados ao longo das entrevistas, sendo a baixa autoestima um dos mais relatados pelas participantes como a principal consequência do *body shaming*.

“E algumas crenças impostas pela minha mãe não é, portanto, e na minha jovem adultez isso teve bastante impacto porque o impacto que eu tinha logo mal conhecia uma pessoa era “esta pessoa não vai gostar de mim”, “eu não vou saber conviver com ela”(...)” (C2)

E7 também sofre com baixa autoestima

“(...) eu senti-me sempre um bocadinho inferior porque eles continuaram a vida deles e eu ficava sempre para trás” (E7)

R3 diz

“(...) é assim não sei se também pela minha baixa autoestima, mas o meu pensamento sempre foi ver as falhas em mim e não nos outros (...)” (R3)

R1, além de baixa autoestima retrata desconfiança, insegurança e tentativas de suicídio

“(...) houve três tentativas de me matar não é? e à terceira depois eventualmente eu acordei para a vida, aceitei o apoio todo e as coisas começaram-se a orientar mas essa parte de me sentir muito diferente dos outros foi terrível, foi mesmo uma quebra na autoestima e acho que me fez muito mal. (...) sou um poço de inseguranças e de desconfiança e tudo mais, portanto, é difícil confiar nos outros, é difícil aceitar os elogios apesar de procurar esses elogios (...)” (R1)

C2 retrata algum isolamento na adolescência

“Não me era permitido sair assim tanto, conviver tanto como eles então acabava por ficar ali um bocadito... nunca ninguém me pôs de parte de todo e dávamo-nos bem como eu estava a dizer, mas sentia-me diferente e sentia que eles acabavam por ter mais experiências e oportunidades para conviver.” (C2)

Além do isolamento na adolescência, as participantes falam de um consequente recato no início e decurso da adultez:

“Neste momento, não tenho um grupo assim de amigos, mas sabes que é nas doenças e nos momentos mais baixos que nos percebemos quem é que realmente está ao nosso lado” (M5)

E7 mostra-se muito satisfeita com a sua rede sólida de amigos

“É um grupo muito estável tanto emocionalmente como agora em termos de trabalho, não é já somos todos crescidos, mas emocionalmente estáveis, ali um grupo que me transmite muito conforto também na partilha de informações pessoais favorecem muito o apoio emocional uns aos outros, é isso.” (E7)

Tentativas de Resolução

Foram várias as formas de resolução que as entrevistadas arranjam para combater os impactos que o *body shaming* lhes trouxe. Algumas participantes tentaram contrariar a baixa autoestima e a toxicidade das redes através da forma como usavam as mesmas, ou seja, colocando um limite e evitando publicar fotos como forma de gerir a ansiedade.

“(...) tiro muitas vezes as notificações”; “(...) de momento em termos de redes sociais aquilo que pode ter acontecido eventualmente é que inicialmente tenha evitado colocar algumas fotografias, por exemplo, jamais conseguiria pôr uma fotografia de bikini e, neste momento, que estou mais gordinha, nem pensar porque lá está acaba por influenciar um bocadinho a nossa autoestima (...)” (C2)

O outro pequeno grupo foi à procura de profissionais (psicólogos, psiquiatras e não só) para ajudar neste tipo de problemas.

“(...) nunca fiz parte de muitos grupos, também nunca percebi porquê, mas também as psicólogas já me ajudaram a perceber o porquê (...)” (M5)

5. Influência da Pandemia

O quinto tema diz respeito à influência da pandemia. O novo normal que vivemos durante 2 anos trouxe algumas mudanças devido aos vários confinamentos que privaram as pessoas de socializar, sendo que a alternativa foi uma maior utilização das redes sociais. Ou seja, acredita-se que com a vivência da pandemia a afluência às redes foi maior, aumentando também os comentários com base no corpo, o chamado *body shaming*.

Durante a Pandemia

Após a análise das entrevistas constatou-se que as redes sociais, durante este período, serviram como ponte de contacto entre amigos e familiares, tendo registado um maior uso pela maioria das mulheres entrevistadas.

R1 afirma que

“Eu acho que acabava por passar mais tempo porque sei lá, o aborrecimento era tanto, era o aborrecimento, tinha os amigos todos fora da cidade, portanto acabava por me envolver em conversas (...) queria manter o contacto (...)”. (R1)

R3 conta que

“foi quando comecei a utilizar o WhatsApp para interagir com a minha família através de videochamada e também utilizava mais os grupos do Messenger e do WhatsApp também para falar com colegas de trabalho e com amigos que não tinha essa possibilidade fora da internet”. (R3)

Também G4 afirmou que

“(...) não nos podíamos juntar em lado nenhum e então acabávamos por utilizar as redes sociais, ou até mesmo o WhatsApp ou etc para fazer diretos uns com os outros e acabei por utilizar mais” (G4).

E7 também afirma ter usado mais as redes durante a Pandemia

“Ah eu passei a usar mais redes sociais também para manter o contacto com a minha rede de amigos”
(E7)

Durante a Pandemia C2 afirma que

“(...) eu acho que não aumentei o contacto, não sei realmente se diminuí, mas penso que mantive como forma de ligação com algumas pessoas, não é? (...)” (C2)

Durante a pandemia, houve ainda participantes que afirmaram terem usado menos as redes para usufruírem de outros aspetos da sua vida como trabalho e para aproveitar o facto de estar em casa para fazerem outras atividades como, por exemplo, ler.

M5 fala disso mesmo

“Eu amei o covid. (...) foi a primeira vez que eu me metia à frente de um ecrã e via aqueles vídeos da Temela a fazer exercício físico em que vi todos os filmes e mais alguns da netflix, na altura não havia disney plus, o que é que eu fiz mais, olha posso-te dizer comecei a ler os livros que tinha cá em casa, alguns deles eram dos meus avós, da minha mãe (...) eu realmente aproveitei a casa e o facto de eu morar numa vivenda permitiu-me por exemplo, eu se quisesse apanhar sol eu ia para a vivenda cá para baixo para o jardim e apanhava sol, então houve uma dualidade muito engraçada” (M5)

Já P6 aproveitou de uma forma diferente a Pandemia, ou seja, apesar de afirmar ter usado mais as redes sociais, também afirmou *“Então fui gerindo em manter-me ocupada para ver se o tempo passava”* (P6), e foi a ver filmes, séries, ajudar na empresa de computadores do pai, a dar aulas de dúvidas online e até concertos com orquestras online que P6 foi passando o seu tempo *“Ah, mas foi uma altura que eu tentei manter-me ativa e fiz muita coisa (...)”* (P6).

Após a Pandemia

Após a Pandemia as opiniões também se dividem.

G4 refere que passou usar menos as redes pois

“(...) com o fim da Pandemia lá está, eu comecei a dar mais valor a estar com as pessoas por isso é que eu odeio quando estou com as pessoas e elas estar... eu comecei a utilizar menos as redes sociais quando comecei a ter mais tempo e a puder estar mais tempo com as pessoas” (G4)

Também P6 usa menos o digital *“(...) continuei a usar da mesma forma, muita gente começou a usar mais, principalmente porque está a produzir conteúdo, mas eu por acaso não”* (P6).

Contrariamente, as restantes afirmaram continuar a despende muito tempo nas redes, algumas com um maior filtro, a R3 trouxe um maior à vontade com câmaras devido às

videochamadas constantes e a C2 devido às consultas dadas online trazendo um novo paradigma terapêutico.

M5 mostra-se ambivalente pois, na sua opinião, a pandemia teve um impacto positivo e um negativo:

“(...) as redes sociais ajudaram as pessoas a perceber que tinham de ficar em casa por isso, por um lado, houve um impacto positivo (...) mas depois houve um impacto muito negativo porque voltamos tudo ao mesmo, não houve qualquer tipo de mudança, ainda esperei que havia mais foco a dizer “malta, afinal as redes sociais não é tudo” mas parece que voltamos ao mesmo (...)” (M5)

6. Legislação de Combate ao *Body Shaming*

Por fim, o sexto e último tema diz respeito à legislação para combater o *body shaming* e discursos de ódio e perseguição sobre este fenómeno no geral. O *body shaming* é um tema que deve ser falado pois como se foi constatando, afeta muitas pessoas, principalmente, mulheres e pode trazer consequências graves. Sobre haver ou não haver legislação as opiniões dividem-se, no entanto, algumas medidas foram enunciadas, quer já existentes quer medidas inovadoras. Além disso, a incidência do fenómeno também foi abordada.

Legislação a favor e contra e medidas reforçadas

A maior parte das entrevistadas considera este subtema importante, ou seja, considera que devia haver legislação para combater o *body shaming*. Apenas duas pessoas acham que haver mais legislação pode condenar a liberdade de expressão.

Várias medidas foram sendo enumeradas, algumas corroborando o que já existe. G4 fala da importância de proibir os telemóveis nas escolas pois acha que seria bom para combater o *body shaming*

“Aquilo que se falava em proibir os telemóveis nas escolas, por exemplo, ou reduzir-se muito a utilização acho que devia ser feito o quanto antes. Até para as crianças começarem a falar mais entre elas, conhecerem-se mais entre elas. E tipo os miúdos que criarem Instagram ou assim nestas alturas eles já estão a ser bombardeados com essas coisas, ou seja, eles já estão a aprender desde cedo que isso é normal” (G4)

Também M5 fala que

“Olha um dos impactos que eu achei que foi opa maravilhoso foi que em Lisboa, os colégios, um deles também é o colégio do meu irmão, proíbe o uso de telemóvel, ou seja, se te virem com o telemóvel em cima da mesa ou no recreio e tudo mais eles tiram-te (...) deixa elas serem crianças, deixa elas aproveitar a infância e a adolescência que não seja à frente de um ecrã” (M5)

Esta participante dá outro exemplo que são os discursos de ódio, os quais principalmente as mulheres sofrem todos os dias e os famosos dando o exemplo de Cristina Ferreira que alertou para este problema sugerindo uma vigilância mais apertada nas redes sociais

“Então a medida que ela estava e levou para a assembleia a nível da legislação, ela só alertou a dizer não são só meros indivíduos que estão a dizer isso não, são às centenas (...)” (M5)

Algo reforçado como sendo uma boa medida é a campanha da Dove

“A Dove tem um programa para a autoestima nas escolas que nós costumamos implementar com os alunos do oitavo ano e que já educa para isso, para o respeito pelas diferenças dos corpos e noto mesmo que às vezes já os adolescentes já têm muito essa ideia dessa imagem corporal, do que é o corpo, daquela maneira, aquilo é valorizado...” (C2)

Outra medida enunciada por P6 é sobre uma lei de discursos de ódio que foi recentemente aprovada no Parlamento (em Julho) mas era uma lei muito vaga e que no entender desta participante.

“Quando dizem que é discurso de ódio num todo não é assim que funciona. Havia de dizer que era por causa do corpo, por causa disto, por causa daquilo, não é dizerem que é discurso de ódio (...). É aquelas coisas que deve haver, deve, mas bem explícito do que é que é, não é dizer assim no geral, (...)” (P6)

Tipos de Leis Inovadoras

Além disso, várias medidas foram sendo faladas como inovadores neste campo. M5 conta que uma boa medida passava por

“(...) esta cena de começar a cortar seguidores, ou seja, faz-me este comentário, eu bloqueio-te e tu não me fazes mais comentários eu acho isso maravilhoso que é tipo “tu já não podes falar mais comigo, eu bloqueei-te”, isso é uma boa medida” (M5)

Outra medida alertada por esta entrevistada passava por, já que querem que as crianças façam os exames nacionais pelo computador

“(...) vai ter que haver educação tecnológica, vai ter que ser mostrado os riscos, ou seja, a educação sobre os riscos do mundo da web vai ter que ser falada e eu acho isso maravilhoso” (M5)

Também G4 fala que se deve educar para os perigos da internet e para as diferenças dando um exemplo

“Eu não sei se viste uma mãe que desenhou estrias numa barbie para mostrar à filha tipo... lá está as crianças acham que é normal gozar com pessoas negras, elas são bombardeadas com coisas no Instagram que são completamente tóxicas (...)” (G4)

Por fim, algo que P6 também alertou como sugestão de solução e visto que faz parte de um partido político:

“Uma das soluções que pode haver também nesses tipos de casos é a apresentação diretamente aos partidos para possível debate em assembleia” (P6).

Em suma, segundo C2, bastava que nos respeitássemos uns aos outros.

Incidência do Fenómeno

No geral, a maior parte das entrevistadas acredita que as mulheres são o público alvo que mais sofre com este fenómeno. A maior parte tem também a crença de que muitas sofrem sozinhas com este problema e que são mais as que sofrem do que as que ultrapassam devido certamente a questões de género e da sociedade.

“Eu acho que a maioria se sentirá mais em baixo não é até porque lá está o estereótipo é aquilo que é mais comum ouvir-se e ver-se do que propriamente o oposto (...)” (R3)

Neste sentido, algo que foi referido por C2 é o assédio extremo que as mulheres sofrem nas redes, ainda que tenham uma *“forma física bonita assim bem cuidada”* (C2) que vai ser sempre alvo de comentários abusivos, portanto, esta entrevistada diz *“(...) eu acredito que aconteça muito infelizmente.”* (C2).

Discussão de Resultados

As influências culturais possuem um papel determinante na conceptualização da nossa imagem corporal (Czepczor-Bernat et al., 2017). O aceitável é a magreza e, por isso, constatou-se que todas as entrevistadas do estudo relataram insatisfação corporal ao afirmar encontrar-se acima da média em relação ao peso. Realmente, este aspeto é conducente com a literatura pois vários estudos mostram que a insatisfação corporal é um problema entre as pessoas mais jovens (Karlsson, 2020; Marques et al, 2016; Belul & Tran, 2017). No entanto, também existem aspetos idiossincráticos que variam de pessoa para pessoa. Uma grande apreciação corporal está muitas vezes relacionada com a aceitação do corpo por aqueles que nos são mais próximos (Amaral et al., 2019), como se constata com as entrevistadas.

No que toca às redes sociais, estas estão constantemente a transmitir informações acerca do corpo perfeito que são irreais. De facto, este é um dos motivos que provoca a insatisfação com a imagem corporal nas mulheres (Belul & Tran, 2017). Isto acontece principalmente porque tendemos a fazer uma comparação ascendente (Amon, 2018) o que gera baixa autoestima, aspeto relatado por todas as entrevistadas como sendo algo que as caracteriza. Todas as entrevistadas relataram usar redes sociais e até relataram já ter abandonado algumas delas pois consideram que são tóxicas e muitas vezes não transmitem a realidade. Contudo, a maior parte relatou um regresso às mesmas pois é uma forma de se manterem em contacto com amigos. Durante a pandemia e segundo a literatura, o uso das redes foi maior (Vall-Roqué et al., 2021), assim como relataram as participantes. Contudo, há exceções que abordam aqui a questão da ética do cuidado, ou seja, de terem compaixão pelo seu corpo e o valorizarem da forma como ele é sendo a valorização corporal um aspeto muito importante (Amaral et al., 2019). Realmente, algumas entrevistadas relataram usar menos as redes e ter aproveitado o tempo de confinamento para outros assuntos, o que corrobora a literatura, que quanto menos tempo gasto nos media sociais, melhor a valorização do corpo (Karlsson, 2020). É assim importante que os meios de comunicação não transmitam informação errónea no sentido de busca de uma imagem e corpos perfeitos que são utópicos.

O facto de as mulheres terem uma imagem corporal que não é satisfatória pode levar a depressão, ansiedade e baixa autoestima (Karlsson, 2020). Também transtornos alimentares como anorexia nervosa e bulimia nervosa são mais prevalentes em meninas e mulheres (Chavez & Insel, 2007) e foram relatados assim como a compulsão alimentar. A forma de tratamento destes transtornos varia de pessoa para pessoa e podem passar por tratamentos farmacológicos e intervenções psicológicas (Chavez & Insel, 2007). Problemas mais graves

como a tentativa de suicídio também foram relatados. É importante que se comece a prestar mais atenção aos problemas de saúde mental, nomeadamente investir em saúde mental, para tornar o acesso aos psicólogos mais facilitado. É preciso pensar em formas de chegar a estas pessoas de forma a serem evitados problemas graves de saúde mental.

Concluindo, considera-se que as três questões de investigação obtiveram resposta. Relativamente à primeira questão, confirmou-se que mulheres com um corpo não padrão têm uma visão negativa das redes sociais, mas ainda assim não conseguem evitar o seu uso. No que toca à segunda questão, várias entrevistadas alteraram o uso das redes devido aos discursos de ódio e comentários negativos que iam recebendo, passando a usar como proteção filtros ou mesmo abandonar certos tipos de redes. Por fim, a terceira questão diz-nos que a utilização das redes fez com que estas participantes tivessem uma visão negativa do seu corpo devido à influência dos papéis de género e ao *body shaming* sofrido.

Em suma, o fundamental a reter com esta investigação é a necessidade de se criarem medidas mais apertadas contra o *body shaming* nas redes sociais e os discursos de ódio, sendo algumas enunciadas pelas entrevistadas. Já vimos que este é um problema prevalente nas redes sociais e nas mulheres do contexto português e por isso devem ser pensadas medidas que evitem as consequências mencionadas. Acima de tudo, deve-se apostar na prevenção.

Conclusão

Tal como se tem vindo a expor, as questões do *body shaming* são mais comuns e mais impactantes do que poderia ser pensado para uma interação “tradicional” nas redes sociais. Trata-se de um fenómeno multifacetado e que requer, por isso, maior aprofundamento, mais vozes a serem escutadas e mais políticas públicas. E ainda que tenhamos conseguido avançar nas questões que tínhamos de partida, pensamos que ainda há um longo caminho a percorrer.

Uma potencialidade desta investigação centra-se no facto de ela abarcar população heterogénea e diversa, ou seja, mulheres de várias idades. Afastamo-nos assim dos estudos com jovens e adolescentes, em idade escolar - uma limitação já identificada por várias investigações realizadas com temas semelhantes. Desta forma conseguimos ter uma visão mais transversal do que são as vivências das mulheres e a sua relação com a sua imagem corporal, sobretudo na sua utilização das redes sociais. Outra potencialidade é o facto deste estudo se reger por uma abordagem qualitativa de recolha e análise de dados ao invés da abordagem quantitativa mais comum. Este pretendia conhecer com maior detalhe e por esse motivo acabou por ser mais distinto da abordagem mais utilizada.

Ainda assim, este estudo não é isento de limitações. A grande condicionante deste estudo foi o tempo disponível para o realizar no âmbito da dissertação de mestrado. Estas condicionantes temporais obrigou ainda ao encerramento do processo de recolha de dados ao fim de 7 entrevistas, ainda que nos parecesse que não estaria longe a saturação teórica. Gostaríamos de ter tido, contudo, mais material que espelhasse a diversidade de posicionamentos e de estratégias de *coping* destas mulheres. Acresce a esta limitação, algumas contrariedades tecnológicas que originaram um delay entre a divulgação, resposta às participantes e marcação de entrevista.

No entanto, estamos confiantes que o processo de produção científica poderá partir deste estudo exploratório para enquadramentos e análises mais robustas. Por exemplo, parece-nos que seria interessante executar um estudo semelhante, mas com população LGBTQIA+ ou tendo como alvo a população masculina com o objetivo de perceber se há diferenças de género (e/ou orientação sexual) no que toca ao tema *body shaming* e respetivas estratégias adotadas. Outra linha que nos parece que se mantém pertinente, e à qual não conseguimos dar resposta, é o estudo apenas com mulheres com excesso de peso ou com um peso acima da média, olhando especificamente ao fenómeno do *fat shaming*.

Em suma, foi possível concluir que os papéis de género ainda nos influenciam bastante, tanto na forma de ser como de estar nas redes sociais e que políticas públicas mais direcionadas e efetivas continuam a ser necessárias.

Referências Bibliográficas

- Agliata, D., & Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males' body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 7–22. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.7.26988>
- Amaral, A. C. S., Medeiros, A. de S. F., Araújo, A. C. de M. R., Da Silva Ana, A. A., Hudson, T. A., & Ferreira, M. E. C. (2019). Body appreciation and associated factors among adolescents and young women. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 16–22. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000220>
- Amon, A. (2018). *Sharing the Pain in Social Media: A Content Analysis of #thinspiration Images on Instagram*. <https://dc.etsu.edu/etd/3421>
- Belul, E., & Tran, N. (2017). “Oh! I’m buying this bikini, it’ll fit perfectly when I’ve lost 2 kilos” A study on how lingerie and swimwear companies influence consumers to buy their products. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hkr:diva-17060>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruer-Hess, S., & Lin, J. H. (2019). Approaching Gen Z: Media’s Complex Contemplation of Body Shaming. *Proceedings of the American Society of Business & Behavioral Sciences*, 26, 120–122.
- Cavalcanti, J. G., Paiva, T. T., Pimentel, C. E., Pinto, A. V. de L., & De Moura, G. B. (2019). Parâmetros psicométricos das Escalas Florence de Cyber Agressão – Cyber Vitimização. *Psico*, 50(3), 31520. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.3.31520>
- Chavez, M., & Insel, T. R. (2007). Eating disorders: national institute of mental health's perspective. *American Psychologist*, 62(3), 159–66. DOI: [10.1037/0003-066X.62.3.159](https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.159)
- Czepczor-Bernat, K., Koscińska, K., Gebauer, R., & Brytek-Matera, A. (2017). Ideal body stereotype internalization and sociocultural attitudes towards appearance: A preliminary cross-national comparison between Czech, Polish and American

- women. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 19(4), 57–65.
<https://doi.org/10.12740/APP/78172>
- Fastoso, F., González-Jiménez, H., & Cometto, T. (2021). Mirror, mirror on my phone: Drivers and consequences of selfie editing. *Journal of Business Research*, 133(May), 365–375. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.05.002>
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal Of Communication*, 26, 172–199.
- Gioia, F., Griffiths, M. D. & Boursier, V. (2020). Adolescents' Body Shame and Social Networking Sites: The Mediating Effect of Body Image Control in Photos. *Sex Roles* 83, 773–785. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01142-0>
- Halliday, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14(2015), 177-189. doi:10.1016/j.bodyim.2015.03.003
- Karlsson, G. (2020). Social Media Usage and Body Appreciation. *Mälardalen University Sweden*, 1–53.
- Lyu, Z., Jiao, Y., Zheng, P., & Zhong, J. (2022). Why do selfies increase young women's willingness to consider cosmetic surgery in China? The mediating roles of body surveillance and body shame. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1205–1217. <https://doi.org/10.1177/1359105321990802>
- Marques, M. I., Pimenta, J., Reis, S., Ferreira, L. M., & Peralta, L. (2016). (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. *Nascer e Crescer*, XXV(4), 217–221.
- Natividade, C., S., J., & Costa, C., J. (2021). Processos civilizadores nas redes sociais e a gordofobia. Perspectivas em Diálogo: *Revista de Educação e Sociedade*, 8 (17), 114–130. DOI: <https://doi.org/10.55028/pdres.v8i17.12735>

- Oliveira-Cruz, M. F., & Isaia, L. S. (2022). Da pressão estética à gordofobia: violências nos memes em tempos de pandemia de COVID-19. *Revista Contracampo*, 41(1), 1–17. <https://doi.org/10.22409/contracampo.v41i1.52790>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media Exposure, Extracurricular Activities, and Appearance-Related Comments as Predictors of Female Adolescents' Self-Objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 375–389. <https://doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of covid-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body Talk on Social Networking Sites, Body Surveillance, and Body Shame among Young Adults: The Roles of Self-Compassion and Gender. *Sex Roles*, 82(11–12), 731–742. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01084-2>

Anexo A – Guião da Entrevista

No âmbito da minha dissertação de mestrado encontro-me a realizar uma investigação qualitativa de modo a compreender a forma como mulheres adultas (entre os 18 e os 50 anos), de nacionalidade portuguesa, de qualquer orientação sexual, raça ou etnia, que se identifiquem com experiências de discriminação com base na sua imagem corporal, usam as redes sociais.

Para tal, realizaremos entrevistas semiestruturadas, para a qual agradeço desde já a sua colaboração e disponibilidade.

Dados sociodemográficos

- Qual a sua idade?
- Qual o seu estado civil?
- Onde mora (cidade/vila/urbano/rural)?
- Qual a sua orientação sexual?
- Como se auto identifica quanto à sua identidade de género?
- Qual é a sua perceção pessoal sobre o seu peso atual (não quero propriamente um dado número nem o IMC mas sim a sua perceção. Por exemplo, se se percebe abaixo do peso, peso “normal” ou na média, em sobrepeso).
- Há algum outro aspeto sociodemográfico que lhe pareça importante partilhar? (e.g., nível de escolaridade, uma formação ou curso, etc.)

Entrevista

1. Gostaria de iniciar esta nossa conversa conhecendo-a mais. Pode contar-me como foi a sua infância, a sua adolescência até chegar a adulta?
2. Em relação ao seu grupo de pares, aos/às seus/suas amigos/as. Pode descrever como era a vossa relação?
3. E durante o crescimento, houve algum momento em que se sentisse diferente dos/as seus/suas amigos/as? Porque?
 - a. Como lidou com essa situação?
 - b. Que impactos/consequências acha que teve na sua vivência atual?

4. Outra dimensão que gostaria também de perceber diz respeito à sua relação com as redes sociais.
 - a. Por exemplo, fale-me de quando aderiu pela primeira vez, que expectativas tinha e a que rede aderiu.
 - b. E hoje, em qual ou quais ainda está presente?
 - c. Costuma aceder com frequência? O que a motiva?
5. Pensando agora concretamente nas suas interações de forma global com as redes sociais, gostaria de perceber se existiram ocasiões em que se sentiu de alguma forma desconfortável.
 - a. Se sim, em que ocasião/ocasiões? E quais os principais motivos para esse sentimento?
6. Como avalia as suas interações e presença nas redes?
 - a. Alguma vez ponderou abandonar alguma rede ou as redes sociais? O que a fez ponderar? O que a fez manter a presença nas redes?
7. As redes sociais são conhecidos como espaços de partilha de opinião. Muitas das vezes essa opinião é traduzida em comportamentos e discursos considerados discursos de ódio.
 - a. Esta designação é-lhe familiar?

(NB: Discursos de ódio são formas de discriminar alguém com base em algum aspeto étnico, cultural, social, religioso, de peso, de género ou orientação sexual como, por exemplo, racismo, xenofobia e até com base na imagem corporal, com o objetivo de atingir alguém humilhando e inferiorizando).
 - b. Sente que já foi alvo deste tipo de discurso? Se sim, em que situação ou situações?
8. Este tipo de comportamento e de discursos de ódio não são um fenómeno exclusivo das redes sociais. Além deste contexto há outro(s) onde tenha sido também alvo (e.g., trabalho, na faculdade, etc.)?
 - a. Como se sentiu?
 - b. Qual foi a sua reação?

9. Um evento que impactou também bastante a vida das pessoas foi a Pandemia de COVID-19.
 - a. Como geriu essa fase da sua vida?
 - b. Que papel tiveram as redes sociais durante este tempo? Acha que manteve a interação que tinha ou sente que foi um período com uma utilização distinta?
10. Como descreveria o impacto do tempo despendido nas redes sociais na forma como se autoperceciona?
11. Considera que esta vivência da Pandemia ainda hoje molda a forma como interage nas redes sociais?
 - a. (Se sim) Que medidas acharia necessárias para minimizar os impactos que menciona?
 - b. O que diria a alguém que estivesse a passar por uma situação destas?
12. Considera que poderiam existir medidas mais concretas ou legislação que permitisse intervir ou prevenir situações de discursos de ódio nas redes sociais, sobretudo discursos que têm como ponto de partida um modelo idealizado de corpo?
 - a. Quais por exemplo?
 - b. E pela promoção da igualdade de representação e aceitação dos corpos?
13. Agradeço a sua disponibilidade para esta entrevista e questiono apenas se há alguma outra questão ou tema que lhe pareça importante partilhar e que ainda não abordamos?
 - a. Porque acha importante explorar este aspeto?

Em suma, queria mais uma vez agradecer a sua colaboração e relembrar que ainda que tenhamos estado a conversar sobre representações estereotipadas e imagem corporal, não existe um corpo ideal ou corpo padrão que represente todas as pessoas, mas sim uma grande diversidade de corpos saudáveis e funcionais que devem ser igualmente valorizados e celebrados.

Anexo B – Consentimento informado

No âmbito da realização da Dissertação de Mestrado, sobre a forma como mulheres adultas (18-50 anos) de nacionalidade portuguesa interiorizam os papéis tradicionais de género e a forma como sofrem experiências de discriminação face ao seu corpo, da estudante Ana Rita Santos Silva, sob a orientação da Doutora Sara Isabel Magalhães, solicitamos a sua colaboração através da resposta a uma entrevista.

Pedimos ainda a sua permissão para que a mesma seja gravada de forma a que seja possível uma posterior transcrição dos dados. Dada a natureza académica do presente trabalho, garantimos que os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins de investigação. Garantimos ainda que as gravações serão destruídas após transcrição das entrevistas e anonimização da sua participação.

Salvaguardamos assim a total confidencialidade dos participantes e o seu anonimato, e recordamos que a participação é totalmente voluntária podendo desistir a qualquer momento e sem qualquer repercussão. Também não se antecipam riscos acrescidos em virtude da sua participação.

Ainda assim, caso sinta que a sua participação neste estudo causou impactos indesejados na sua vivência atual, por favor, recorra a acompanhamento psicológico. Sugerimos o contacto com o SNS, através do seu centro de saúde de referência, ou em alternativa o Serviço de Consulta Psicológica da FPCEUP (secretariado_consultas@fpce.up.pt).

Poderá, a qualquer momento, entrar em contacto com a equipa de investigação (através do contacto up201809487@fpce.up.pt) caso deseje que as suas respostas não sejam incluídas no estudo. Poderá ainda usar o mesmo contacto se desejar ter acesso aos elementos produzidos pela investigação no final da mesma.

Agradeço a sua disponibilidade e colaboração,

Ana Rita Santos Silva
up201809487@fpce.up.pt

Após a informação supramencionada, declaro ter mais de 18 anos, que aceito participar na investigação apresentada e que consinto a gravação em áudio da mesma.

Assinatura da participante:

Data ____/____/____

Anexo C – Divulgação do estudo

Fase 1



Convite à participação num estudo sobre imagem corporal e experiências de *fat shaming* de mulheres nas redes sociais.

No âmbito da minha dissertação de mestrado, estou a conduzir um estudo que pretende explorar como as mulheres conceptualizam e constroem a sua imagem corporal e dar voz a eventuais experiências de *fat shaming* nas redes sociais. Para isso, estou a realizar uma recolha de dados com recurso a entrevistas.

Se é do sexo feminino, tem nacionalidade portuguesa, entre 18 e 50 anos de idade, usa redes sociais e alguma vez se sentiu discriminada ou recebeu comentários (negativos e/ou desagradáveis) sobre a sua imagem corporal: participe! É garantida a confidencialidade e anonimidade dos dados.

Se tem vontade de participar neste estudo, aceda ao link abaixo que a direcionará para o preenchimento de um formulário de forma a que possa ser posteriormente contactada para a marcação da entrevista. A sua participação é importante!

Desde já agradeço a disponibilidade e para qualquer dúvida deixo o meu e-mail para contacto: up201809487@fpce.up.pt.

Fase 2



Convite à participação num estudo sobre imagem corporal e experiências de body shaming de mulheres nas redes sociais

És do sexo feminino?

Tens entre 18 e 50 anos?

És de nacionalidade portuguesa?

Usas redes sociais ?

Alguma vez sofreste algum tipo de experiências de discriminação ou comentários negativos com base no corpo nas redes sociais?

Conta-me a tua experiência!

Se tens todos estes critérios vem falar comigo, é garantida a confidencialidade e anonimidade dos dados !

Preenche o link abaixo para garantir que percebeste o âmbito do estudo e que preenches todos os critérios de inclusão para o mesmo. Após o preenchimento do questionário irei contactar-te para agendar a entrevista. A tua participação conta!

Qualquer dúvida não hestes em contactar: up201809487@fpce.up.pt.