



CATÓLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

O IMPACTO DA EXPOSIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS DURANTE O CONFINAMENTO DA COVID-19 NA SATISFAÇÃO CORPORAL

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Sofia Carina Vieira Nóbrega

Porto, novembro de 2021



CATÓLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

O IMPACTO DA EXPOSIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS DURANTE O CONFINAMENTO DA COVID-19 NA SATISFAÇÃO CORPORAL

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA EXPOSURE DURING COVID-19 LOCKDOWN ON BODY SATISFACTION

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Sofia Carina Vieira Nóbrega

Trabalho efetuado sob a orientação de

Patrícia Oliveira-Silva

Porto, novembro de 2021

Resumo

Este trabalho aborda o impacto dos mídia e a sua potencial influência negativa, na satisfação corporal de jovens mulheres comparando portuguesas e inglesas. E diante do surgimento inesperado da pandemia COVID-19, avaliou-se o impacto que a repentina utilização massiva dos meios de comunicação digitais, acompanhada por confinamentos e a necessidade de distanciamento físico, repercutiram nesse domínio. Esta problemática torna-se ainda mais importante devido à sua relação com as Perturbações da Alimentação e da Ingestão (PAI). Neste estudo participaram 296 mulheres (174 portuguesas e 122 britânicas) entre os 18 e 35 anos, que responderam sobre a satisfação corporal e padrão de utilização das redes sociais, em dois momentos (antes e após o início da pandemia) através de um questionário *online*. Os resultados mostram que as inglesas utilizam mais redes sociais e mais frequentemente do que as portuguesas; no entanto, as portuguesas estão mais preocupadas com a sua aparência e com o tempo que estão expostas aos ecrãs. No que toca à preocupação com a aparência atual comparada com o início da pandemia, ambos os grupos relataram maior preocupação atual, no entanto as portuguesas apresentam índices de preocupação mais elevados. Outro fator relevante foi perceber que após o início da pandemia, as partes do corpo que mais preocupavam as participantes foram face e cabelo, talvez como reflexo da constante exposição às redes sociais. Por último verificou-se uma correção positiva entre a existência de preocupação com a própria aparência e os índices associados à depressão entre as portuguesas. Este estudo apresenta evidências de que o isolamento físico, e em alguns casos também social, e o novo formato de interação social via redes sociais e videochamadas repercutiram negativamente em muitas jovens mulheres e exacerbaram as preocupações em ambas as culturas estudadas nesta dissertação, mais particularmente entre as portuguesas.

Palavras-chave: satisfação corporal, redes sociais, mulheres, COVID-19.

Abstract

This work approaches the impact of the media and its potential negative influence on the body satisfaction of young women comparing Portuguese and English women. And given the unexpected emergence of the COVID-19 pandemic, the impact that the sudden massive use of digital media, accompanied by confinement and the need for physical distance, had repercussions in this domain was evaluated. This issue becomes even more important due to its relationship with Eating and Ingestion Disorders. So, 296 women (174 Portuguese and 122 British) between 18 and 35 years old participated in this study. They answered about body satisfaction and the pattern of use of social networks, in two moments (before and after the beginning of the pandemic) through a questionnaire online. The results show that English women use social networks more and more frequently than Portuguese women; however, Portuguese women are more concerned about their appearance and the time they are exposed to the screens. Regarding the concern with the current appearance compared to the beginning of the pandemic, both groups reported more current concern, however the Portuguese women present higher levels of concern. Another relevant factor was realizing that after the start of the pandemic, the parts of the body that most concerned the participants were the face and hair, perhaps as a reflection of the constant exposure to social networks. Finally, there was a positive correlation between the existence of concern with their own appearance and the indexes associated with depression among Portuguese women. This study presents evidence that physical isolation, and in some cases also social isolation, and the new format of social interaction via social networks and video calls had negative repercussions on many young women and exacerbated concerns in both cultures studied in this dissertation, more particularly between the Portuguese.

Keywords: body satisfaction, social networks, women, COVID-19.

AGRADECIMENTOS:

À minha família, em especial aos meus pais por todo o apoio, dedicação, motivação, pelo amor e carinho incondicional que me deram ao longo da minha caminhada. Por sempre acreditarem em mim e no meu potencial. Muito obrigada por tornarem isto possível e estarem sempre presentes em todos os momentos, mesmo aqueles em que estávamos fisicamente distantes.

Ao meu namorado por ter estado sempre a meu lado, nos bons e maus momentos, pelo amor, apoio, incentivo e boa disposição a todas as horas. Por olhar sempre por mim ao longo desta minha etapa, obrigada.

Aos meus amigos por perceberem a minha ausência e nunca deixarem de me apoiar, em todos os momentos.

Às minhas colegas de ambas universidades que frequentei por toda a patilha, conselhos e bons momentos criados.

E um especial obrigada à minha orientadora, Patrícia Oliveira-Silva, pois sem ela nada disto passaria de um sonho, obrigada por todo o carinho tempo disponibilizado, pela atenção e dedicação. Pelos conselhos e reprimendas que fazem parte. Por me inspirar a me permitir ser melhor. Obrigada por ter feito parte desta fase da minha vida, e por a tonar ainda mais especial.

Muito obrigada!

SIGLAS:

PAI - Perturbações da Alimentação e da Ingestão

DP - Desvio Padrão

DASS - Depression, Anxiety and Stress Scale

CAPSULE - Cross-Cultural Physiological Study with Unrealistic Image

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
Método	9
Amostra	9
Material	10
<i>Sofrimento Psicológico</i>	11
<i>Insatisfação Corporal</i>	11
Procedimento.....	12
Resultados	13
Frequência e tipo de exposição às redes sociais	13
Preocupações com o próprio corpo	14
Sofrimento Psicológico	18
Insatisfação Corporal	19
Discussão.....	22
Agradecimento	24
Referências Bibliográficas	25

Índice de Tabelas

Tabela 1: Lista das redes sociais utilizadas em função da nacionalidade das participantes.....	13
Tabela 2: Frequência de utilização das redes sociais em função da nacionalidade das participantes	14
Tabela 3: Comparação pré e pós-pandemia quanto à preocupação com a própria aparência em função da nacionalidade das participantes.....	15
Tabela 4: Valores da Escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) para as duas amostras.....	18
Tabela 5: Valores da Subescala Insatisfação Corporal do EDI-3 composta por 10 itens (Eating Disorders Inventory - 3) para as duas amostras.....	20

Índice de Gráficos

Figura 1: Lista das partes do corpo que mais preocupava as participantes comparando o momento de recolha antes e após a pandemia.....	16
Figura 2: Frequência dos pedidos de desculpas ou lamentações sobre a própria imagem durante videochamadas, em função da nacionalidade das participantes.....	17
Figura 3: Frequência dos pedidos de desculpas ou lamentações sobre a aparência feita pelas outras durante videochamadas, em função da nacionalidade das participantes	18

Introdução

Em Portugal, o dia 19 de março de 2020 ficou marcado como o dia no qual o estado de emergência foi declarado, devido à fase excecional de saúde pública mundial associada com uma proliferação descontrolada de casos registados de contágio de COVID-19, ao qual se seguiram dois períodos de confinamento obrigatório. Por se tratar de uma pandemia repentina e severa, foram preciso adotar medidas extremas, como o isolamento, no sentido de evitar o avanço do vírus, o que mudou drasticamente a vida de todos. Em maio do mesmo ano, foi imposto o confinamento obrigatório no país, o que pode ter tido consequências consideravelmente negativas para o bem-estar dos mais jovens. Os efeitos deletérios da pandemia têm afetado profundamente toda a população, mas tem sido especialmente deletéria para grupos mais vulneráveis.

De facto, a pandemia mudou drasticamente vários aspetos da nossa vida, incluindo, para muitas pessoas, os seus próprios corpos e a relação que elas têm com ele. A comida pode ter se tornado um conforto para muitos durante o confinamento, principalmente diante da interrupção das práticas desportivas e do exercício físico (Verticchio, & Verticchio, 2020). Para outros, a falta de apetite foi uma consequência já esperada do nível de ansiedade exacerbado durante um período com tantas incertezas. Por outro lado, os níveis de ansiedade dispararam para níveis preocupantes, em grande parte ao se acompanhar as más notícias associadas à pandemia, desde o impacto da pandemia nas economias, à privação social que originou em muitos casos solidão e isolamento crónico, a falta de recursos tecnológicos nas suas próprias casas, ao desemprego, e a várias outras razões igualmente preocupantes (Castro *et al.*, 2021; Kim & Bhullar, 2020; Santos *et al.*, 2021).

Os mais jovens também estiveram em grande parte vulneráveis diante de um mundo virtual no qual estavam durante horas a olhar para si próprio através de um ecrã. Esse mundo virtual, apesar de não representar algo novo, para muitos nunca havia sido consumido de forma tão intensiva, ou representado a única janela para o mundo fora das suas próprias casas (Gómez-Galán *et al.*, 2020).

Diante das exigências apresentadas pelas medidas para evitar a propagação da infeção por COVID-19 e, especialmente, pelas restrições e alterações impostas durante o confinamento de 2020, o presente estudo tem como objetivo geral investigar as alterações

a nível da satisfação corporal, das preocupações associadas ao próprio corpo e a relação dessas duas dimensões com indicadores de bem-estar em jovens mulheres, entre os 18 e os 35 anos. Uma vez que existem várias diferenças de base cultural a influenciar os comportamentos dos jovens, assim como, durante a pandemia os diferentes países passaram por medidas diferentes para mitigar o impacto da mesma, sendo que foram implementadas medidas em fases distintas uns dos outros, este estudo também comparou as jovens mulheres portuguesas com as inglesas, no que diz respeito ao impacto da pandemia na relação que as jovens mulheres têm atualmente com a sua aparência.

Enquadramento Teórico

A sociedade tem imposto uma forte generalização de padrões estéticos, que por sua vez determinam o que é belo e o que é aceitável para os diferentes grupos sociais. Alinhada à essa tendência, temos visto uma prática recorrente nas redes sociais em utilizar imagens que promovem padrões de beleza irrealistas e inatingíveis tornou-se uma preocupação para a saúde pública devido ao potencial impacto negativo que se tem verificado, particularmente na saúde de mulheres jovens (Bareis, 2021). Segundo alguns autores, potenciais consequências podem ser a insatisfação corporal e o aumento do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, sendo estas originadas pela constante veiculação de ideias de beleza inalcançáveis (a internalização geral é a de um ideal magro), que são sustentados por corpos muito distantes do que é a forma corporal real dominante nas diferentes culturas (Mills & Hogue, 2017; Redeagle & Saenz, 2011). Atualmente, as mulheres tendem a associar a magreza como um pré-requisito para o sucesso pessoal, social, profissional e afetivo, assim como, para a sua aceitação geral pela sociedade (Carvalho, 2003).

Por exemplo, recentemente foi publicado o estudo realizado por Odinga e Kasten (2020) sobre o forte impacto que os meios sociais têm na população feminina. Esses autores exploravam a percepção da imagem corporal e a autoestima entre mulheres alemãs e colombianas, e decidiram incluir também mulheres *Q'eqchi* (descendentes dos maias). Assim, o estudo envolvia diferentes culturas, sendo que as duas primeiras urbanizadas e a terceira puramente rural/selvagem. A conclusão que os autores publicaram foi que as mulheres que vivem em ambientes urbanos e com um forte contacto com as redes sociais tendem a parecer significativamente mais magras e manifestam explicitamente essa preferência, contudo, a autoestima destas em relação ao corpo é muito inferior quando comparadas com as mulheres *Q'eqchi* que vivem na selva.

Neste sentido, é importante explorar e perceber a evolução e o impacto potencialmente nocivo que as redes sociais, em particular num momento no qual esses meios de comunicação se transformaram numa ferramenta indispensável de contacto com o governo, com a vida profissional e académica, e muitas vezes, com a própria família. Se antes da pandemia COVID-19 os jovens passavam em média 3 horas diárias a consumir o conteúdo veiculado por esses meios de comunicação, durante os períodos de confinamento, esse período em frente aos ecrãs aumentou exponencialmente (Hamilton

et al., 2020). Um estudo feito na população australiana, demonstrou que devido ao aumento exponencial do uso de videochamada durante a pandemia, 60% dos participantes gastava mais de 30 minutos por dia em videochamadas, principalmente para trabalho, educação ou fins sociais, e 8% evitava ativamente videochamadas devido à sua autoconsciência sobre a aparência e/ou baixa motivação social. Já os participantes que passavam mais tempo em videochamadas, mostraram diferença do antes e após período pandêmico quanto ao tempo diário que passavam frente ao espelho a examinar a sua aparência, tendo esta crescido após a pandemia. Mais de um quarto dos participantes relataram passar mais tempo a observar a si mesmo durante as videochamadas, e 37% identificou durante essas sessões aspectos da sua aparência que não gostavam. E como esperado, os indivíduos mostraram níveis mais elevados de preocupação dismórfica diante de passarem mais tempo a observar o seu rosto e a identificar novos aspectos que não lhes agradava na sua aparência (Pikoos *et al.*, 2021).

Outro estudo analisou os efeitos da visualização constante de imagens de mulheres com sobrepeso e mulheres magras, e encontrou que existe uma correlação positiva entre a visualização de imagens com um certo tipo de corpo e a própria autoestima (Pearce *et al.*, 2020). Os mesmos autores argumentam que a sociedade não reconhece a gravidade dessas jovens mulheres estarem a criar crenças pessoais negativas que terão impacto direto na sua autoestima pessoal pelo resto das suas vidas. Com isto, percebe-se que os impactos possíveis causados pelas redes sociais são listados em vários estudos que demonstram uma série de consequências negativas associadas com a imagem corporal e perturbação alimentar (e.g., autoestima, humor negativo, peso não saudável e complicações médicas) (Grossbard *et al.*, 2009; Mellor *et al.*, 2010; Mintz & Betz, 1988; Rodin *et al.*, 1984; Stice, 2002). Consequentemente, os investigadores têm procurado compreender a etiologia, as preocupações principais e a manutenção desses distúrbios para elucidar possíveis pontos de intervenção (Cash & Smolak, 2011; Stice, 2002).

As mulheres também têm sido apontadas como o grupo mais afetado pelas mensagens que sugerem e reforçam a existência de um único e específico padrão de beleza. Há vários autores que defendem que o impacto das redes sociais pode ser massivamente deletério para as mulheres mais jovens do que para os outros grupos (Walker *et al.*, 2021; Hogue & Mills, 2019). Devido ao período etário que se encontram e todas as problemáticas associadas à adolescência e construção de identidade, a sobre-exposição às redes sociais e as sucessivas comparações com pares têm o potencial de

exacerbar percepções negativas sobre o próprio corpo, marcando-as a longo prazo (Perloff, 2014). Tem sido largamente defendido que a receção contínua de mensagens sobre qual deve ser a aparência de uma mulher bonita e de sucesso através dos vários canais de comunicação, pode comprometer o desenvolvimento e a manutenção de uma relação saudável com o próprio corpo, tendo consequências também a nível do funcionamento psicológico e bem-estar como um todo (Berryman *et al.*, 2018). De facto, um fator apresentado como estranho estritamente associado ao sexo é a satisfação/insatisfação com a imagem corporal (Blasco *et al.*, 1997; Martijn *et al.*, 2015; Tamplin *et al.*, 2018). Segundo alguns autores imagem corporal é uma componente mais problemática no caso das mulheres do que nos homens. E existe uma tendência no que toca à idade, de que com o avanço desta o impacto da imagem corporal, e o que esta representa, diminuem o seu nível de importância e saliência ao longo do tempo. Ou seja, a preocupação exacerbada pela aparência parece perder a sua relevância à medida que a idade aumenta para a maioria das mulheres (Jacob, 1994; Neagu, 2015). Um estudo realizado por Batista (2000) revelou que existe maior satisfação da imagem corporal em indivíduos envolvidos em atividades desportivas relativamente aos que não praticam nenhuma atividade (o mesmo não acontece quando são atividades desportivas a nível competitivo). Outro estudo indicou que as mulheres que apresentam excesso de peso apresentam maior insatisfação corporal. Por outro lado, as mulheres consideradas com baixo peso são as que maioritariamente apresentam índices de satisfação superiores com os seus corpos (Lipowska & Lipowski, 2015). Diante do apresentado, é importante salientar que duas das maiores alterações durante o período de confinamento foram a interrupção das práticas de exercício físico e o aumento na ingestão de alimentos (especialmente, alimentos mais calóricos por estarem associados a maior bem-estar imediato) (Castro *et al.*, 2021), o que teve um impacto significativo na forma corporal de muitos indivíduos, particularmente nas mulheres.

Um modelo etiológico proeminente que recebeu forte apoio empírico é o **modelo de influência tripartida** (Thompson *et al.*, 1999), que é baseado em teorias socioculturais de perturbação da imagem corporal e perturbação alimentar (Keel & Forney, 2013; Tiggemann, 2011). Este modelo postula que os indivíduos são pressionados por poderosos agentes sociais (os pares, a família e mais recentemente, as redes sociais) a aceitar os ideais de aparência culturalmente ratificados, que enfatizam a magreza para as mulheres. Ainda de acordo com o **modelo de influência tripartida**, esse constante reforço social dos ideais de aparência proeminente encoraja cada indivíduo a

internalizar a aparência relevante ideal (Cafri *et al.*, 2005). A internalização refere-se ao grau em que um indivíduo aceita ideais de aparência socialmente impostos; expressa o desejo de atingir uma aparência ideal; e se envolve em comportamentos voltados para atender a esses ideais (Thompson *et al.*, 1999; Thompson & Stice, 2001).

Por mais que a maioria dos estudos tenha trazido para a literatura evidências que o uso mais frequente das redes sociais está relacionado com maior insatisfação corporal e internalização de estereótipos de beleza, na sua maioria inalcançáveis (Huang, 2017), também existem evidências contraditórias que apresentam correlações positivas entre o uso das redes sociais e a própria percepção de bem-estar (Lai *et al.*, 2018). Possíveis explicações para essa inconsistência quanto aos resultados encontrados na literatura dessa área, podem estar relacionadas com (1) a qualidade dos conteúdos disponibilizados pelas fontes consumidas; (2) a quantidade de tempo gasto nas redes sociais e a diversidade dos contactos sociais que não se restringem ao mundo virtual, e que criam camadas protetoras dessa mensagem de beleza universal; ou ainda, (3) a forma de envolvimento mais ou menos ativa que alguns indivíduos desenvolvem com essas fontes de informação (Jarman *et al.*, 2021).

Com a chegada da pandemia COVID-19 e a introdução do distanciamento social e das ordens de confinamento obrigatório, a tendência dos indivíduos foi se voltarem cada vez mais para as redes sociais em busca de apoio, entretenimento e conexão com as pessoas, assim como pouca ou nenhuma atividade física. O stress e ansiedade causados pela pandemia do coronavírus representam uma série ameaça no que diz respeito ao bem-estar psicológico em todo o mundo e também parecem ter se estendido às questões relacionadas com a imagem corporal. Estudos após o início da pandemia indicaram que o stress e a ansiedade desse período correlacionam-se e explicam o aumento significativo da insatisfação corporal (Fardouly & Vartanian, 2016; Nabity-Grover *et al.*, 2020).

Num estudo de 507 participantes, com uma população de Zimbábue, mais de 60% das mulheres relataram redução de atividade devido à pandemia, o que resultou em 44,5% destas mulheres ganharem peso, 24,3% perderam peso e o restante, manteve-se. O estudo revelou também que houve um aumento significativo na percepção do peso corporal. Outros estudos apresentam dados que mostram que durante o confinamento noutros países houve uma diminuição da diversificação da dieta, aumento de peso e stress (Matsungu & Chopera, 2020). Por exemplo, em Itália, um estudo demonstrou que a

atividade física no geral diminuiu, e que essa redução da atividade física teve um impacto negativo na bem-estar psicológico da população (Maugeri *et al.*, 2020).

Ainda no confinamento, as videochamadas emergiram como forma dominante de comunicação para diferentes fins, nomeadamente para o trabalho, educação e socialização. Uma das preocupações abordadas pelos profissionais da área, foi o impacto dessa exposição massiva onde as pessoas pareciam perpetuamente expostas a imagens de si mesmas (devido às funções dessas plataformas que nos expõe ao nosso próprio reflexo de si mesmas) e a satisfação com a própria aparência, particularmente no caso dos usuários mais jovens, sendo também a geração que mais utiliza recursos virtuais. Alguns autores destacaram as tendências mais atuais, como o uso contínuo de filtros com o objetivo de modificar digitalmente a própria aparência nas imagens apresentadas nas videochamadas, assim como, o total de tempo gasto a olhar para si mesmo ao invés de focar-se na imagem das outras pessoas envolvidas na videochamada (Pfund *et al.*, 2020). Outros estudos também exploraram a crescente preocupação com a aparência facial, devido à gradual exposição da face durante a utilização de plataformas como é o caso do Zoom. Nesses estudos, a grande maioria dos participantes relata uma preocupação maior com a área facial. Um aspeto que tem recebido intensa atenção mediática tem sido que uma grande percentagem de indivíduos que não apresentavam nenhum tipo de tratamento estético (nomeadamente facial), durante a pandemia relatam estar a considerar a realização de algum tipo de procedimento estético, com base nas suas preocupações em função das videochamadas (Cristel *et al.*, 2020).

Como tem sido discutido, devido ao prolongado período pandémico, a maioria das pessoas tem dedicado uma quantidade de tempo sem precedentes às atividades nas redes sociais, na internet ou simplesmente tem estado mais exposta a um novo contexto virtual. É certo, que mesmo após esta pandemia, muitos dos hábitos e da exposição atual sejam mantidos, o que nos remete para a importância de explorar o potencial impacto destrutivo que essa exposição ou o uso massivo de novas ferramentas digitais possa ter em grupos mais vulneráveis. Esta investigação sustenta-se num projeto que já estava em desenvolvimento antes do início da pandemia, e aproveita dados já recolhidos em 2019 sobre a satisfação corporal e as preocupações associadas ao próprio corpo para comparar com a informação recolhida após o início da pandemia. Assim, através da comparação entre o pré e pós início do período pandémico, pretende explorar o impacto que a pandemia teve nessas duas dimensões, e a associação dessas com indicadores de bem-

estar. Adicionalmente, foram também recolhidos dados em dois países, nomeadamente Portugal e Inglaterra, tendo como objetivo avaliar se questões culturais ou diferentes dinâmicas internas de cada país no combate à propagação da pandemia, podem mitigar ou exponenciar esse efeito em jovens mulheres entre os 18 e os 35 anos.

Método

Amostra

Esta dissertação está integrada no projeto CAPSULE (*Cross-Cultural Physiological Study with Unrealistic Image*) financiado pela Fundação BIAL (Número de referência: 217/2016), que tem como objetivo geral explorar os efeitos deletérios da exposição às redes sociais sobre a satisfação corporal e a sua relação com a regulação emocional. O CAPSULE é um projeto desenvolvido pelo Human Neurobehavioral Laboratory em parceria com a universidade inglesa Nottingham Trent University, cuja investigadora principal é a supervisora deste trabalho.

Todas as fases do projeto, incluindo este estudo, cumpriram com todos os procedimentos éticos exigidos pelas instituições envolvidas (i.e., apresentação de um consentimento informado, garantia de confidencialidade, desenho de uma estratégia de proteção e armazenamento dos dados, etc.) e pela avaliação e parecer ético favorável realizado pelo ‘Ethics Lab’ do ‘Instituto de Bioética’ da Universidade Católica Portuguesa (número de referência 018/2018). Adicionalmente, o projeto foi registado e também recebeu um parecer favorável da ‘Comissão Nacional de Proteção de Dados’ (Proc. Nº 6129/2018 de 14 de maio de 2018).

A recolha de dados para o projeto CAPSULE teve início no ano de 2019. Após o início da pandemia e a possibilidade de repetir o processo de recolha de dados num formato online envolvendo os mesmos participantes, tornou-se evidente a necessidade de avaliar o potencial impacto deletério da pandemia e da exposição massiva às redes sociais em jovens mulheres. Este estudo envolve uma abordagem mista na qual algumas questões têm um desenho intra-sujeito (pré *versus* pós pandemia) e outras têm um desenho inter-sujeito (amostra portuguesa *versus* amostra inglesa).

Todas as participantes foram recrutadas através de anúncios publicados nas redes sociais e através das bases de dados internas envolvendo estudantes de ambas as universidades envolvidas. Durante a primeira recolha de dados, as participantes foram questionadas se gostariam de participar nas fases subsequentes do projeto e se davam autorização para voltarem a ser contactadas. Após o início da pandemia, 343 participantes receberam um email com um link para o questionário adaptado para este estudo. Assim, os dados apresentados nesta dissertação referem-se a 296 participantes do sexo feminino que finalizaram o questionário online (21 participantes foram eliminadas da base de dados

final por não terem respondido a todas as questões). A amostra final é constituída por mulheres entre os 18 e os 35 anos de duas nacionalidades: 174 mulheres portuguesas e 122 mulheres inglesas. A média de idade da amostra total é de 24,88, com um desvio padrão (DP) de 4,93; enquanto que, para a amostra portuguesa é de 24,46 (DP = 4,74), e para a amostra inglesa é de 25,88 (DP = 5,16).

Nenhuma participante relatou quadros clínicos diagnosticados no momento da recolha de dados. No entanto, 21,7% da amostra inglesa e 11,2% da amostra portuguesa referiram já ter recebido acompanhamento psicológico nos últimos 5 anos. Não há diferenças estatisticamente significativas entre as participantes que relataram já ter recebido acompanhamento psicológico e as que não referiram nos resultados apresentados a seguir.

Com relação ao estado civil, 82,4% das inglesas referiram ser solteiras e 17,6% referiram ser casadas ou em união estável; enquanto 71,3% das portuguesas referiram ser solteiras e 28,7% casadas ou em união estável. Quanto às habilitações literárias para a amostra inglesa, 89,2% referiram ter o ensino secundário completo e 10,8% tinham um dos ciclos do ensino superior completo (licenciatura, mestrado ou doutoramento). No caso da amostra portuguesa, 61,2% referiram ter o ensino secundário completo e 38,8% referiram ter um dos ciclos do ensino superior.

Finalmente, quanto à modalidade de interação com o estudo/trabalho (à distância, presencial ou misto), 72,1% das participantes inglesas responderam estar em trabalho/estudo à distância, 20% responderam estar num formato misto e apenas 7,9% estavam presencialmente. Quanto às portuguesas, 94,3% das participantes em Portugal responderam estar a trabalhar/estudar à distância e 5,7% responderam estar num formato misto,

Material

O questionário de autorrelato usado para este estudo foi adaptado a partir da versão original desenvolvida para a primeira fase de recolha de dados do projeto CAPSULE e envolveu 5 secções: (i) consentimento informado, questões relacionadas com a criação de um código para cada participante que permitiu fazer a correspondência entre as duas recolhas de dados (i.e., pré e pós pandemia) e dados sociodemográficos; (ii) frequência e tipo de exposição às redes sociais; (iii) questões relacionadas com as preocupações com

o próprio corpo; (iv) questões que avaliaram o nível de sofrimento psicológico; e finalmente, (v) questões sobre a insatisfação corporal.

Sofrimento Psicológico

Para fazer uma triagem do nível de sofrimento psicológico na amostra, foi utilizada a versão curta do instrumento ‘*Depression, Anxiety and Stress Scale*’ – DASS (Lovibond & Lovibond, 1995), a DASS-21, constituída por apenas 21 itens. A DASS-21 é uma escala tripartida que avalia a depressão, ansiedade e stress, sendo constituída por três subescalas, uma para cada dimensão avaliada (Depressão: itens 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21; Ansiedade: itens 2, 4, 7, 9, 15, 19 e 20; e Stress: 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18). Para cada subescala são apresentados 7 itens, e todos os itens são avaliados através de uma escala de resposta do tipo Likert com 4 pontos (0 = “não se aplicou nada a mim” a 3 = “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”). Para a amostra portuguesa também foi utilizada a versão da DASS-21 adaptada para a população portuguesa (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004), que após ter sido traduzida e retrovertida, não só confirmou o modelo tripartido, como também apresentou propriedades idênticas às encontradas na versão original. A forma de calcular este instrumento é através da soma de todas as respostas das 3 diferentes subescalas, onde para cada escala o mínimo é 0 e o máximo 21 pontos.

Insatisfação Corporal

Para avaliar a insatisfação corporal foi utilizada a subescala ‘*Body Dissatisfaction*’ do ‘*Eating Disorders Inventory - 3*’ - EDI-3 (Garner, 2004) para a amostra inglesa, e a versão traduzida e adaptada para a população portuguesa, ‘Insatisfação Corporal’ do ‘III Inventário de Perturbação do Comportamento Alimentar’ (Tapadinhas, 2009). Esse instrumento permite avaliar a presença e intensidade de traços ou sintomas psicológicos que sejam clinicamente significativos para o desenvolvimento ou manutenção de perturbações do comportamento alimentar. Esse questionário pode ser aplicado em não clínico, permitindo identificar indivíduos em situação de risco para o desenvolvimento dessas perturbações (Tapadinhas, 2009). A subescala ‘Insatisfação Corporal’ tem como objetivo avaliar a insatisfação das participantes com a forma geral e o tamanho de áreas corporais importante e é constituída por 10 itens (2, 9, 12, 19, 31, 45, 47, 55, 59, 62) avaliados a partir de uma escala de 6 pontos (0 = nunca a 6 = sempre). Desses 9 itens, 5 estão invertidos (12, 19, 31, 55 e 62) e devem ser cotados de forma inversa para garantir que valores mais elevados refletem maior insatisfação corporal.

Procedimento

As participantes portuguesas e inglesas, já inscritas no projeto CAPSULE, foram contactadas via email, onde podiam encontrar o convite para o estudo, os objetivos relacionados com a nova recolha de dados e o acesso ao questionário deste estudo, apresentado através da plataforma Qualtrics® (www.qualtrics.com). A recolha dos dados ocorreu de 27 de maio a 15 de julho de 2020.

Resultados

Para todos os resultados abaixo apresentados, foi determinado que o nível de significância estatístico aceite seria de 0.05 ($p \leq .05$) (Marôco, 2011).

Frequência e tipo de exposição às redes sociais

Quanto aos resultados relacionados com a secção do instrumento frequência e tipo de exposição às redes sociais, o *Instagram* e o *Twitter* foram as duas redes sociais mais utilizadas (ver Tabela 1 abaixo).

Tabela 1

Lista das redes sociais utilizadas em função da nacionalidade das participantes

	Amostra inglesa	Amostra portuguesa
Facebook	46,9%	84,9%
Instagram	87,2	72,6%
Twitter	90,3%	82%
YouTube	93%	90,3%
Pinterest	18,9%	28,3%
Tumblr	22,8%	40%
LinkedIn	12,9	52,1%
Snapchat	25,6	28,9%
Todos	75,1%	55%

No que concerne à frequência de utilização das redes sociais, enquanto nenhuma participante da amostra inglesa relatou nunca utilizar as redes sociais, 6,9% da amostra portuguesa relatou que nunca utiliza nenhuma das redes sociais. Por outro lado, 41,8% das inglesas disseram usar sempre as redes sociais, mas apenas 20,1% das portuguesas deram a mesma resposta (ver Tabela 2). Esses dados apresentam uma utilização mais frequente das redes sociais por parte das participantes inglesas (91% relata utilizar as redes sociais ‘sempre’ ou ‘frequentemente’) em relação às participantes portuguesas (que apenas 72,4% apresenta o mesmo nível de utilização).

Tabela 2

Frequência de utilização das redes sociais em função da nacionalidade das participantes

	Amostra inglesa	Amostra portuguesa
Nunca	0%	6,9%
Algumas vezes	9%	20,7%
Frequentemente	49,2%	52,3%
Sempre	41,8%	20,1%

Quanto questionadas se estavam preocupadas quanto ao tempo que passavam em frente aos ecrãs, entre as inglesas 28% responderam que nunca pensaram sobre essa questão, 46,2% responderam que ‘não’ e 25,8% responderam que ‘sim’. Entre as portuguesas, 9,3% responderam que nunca pensaram sobre isso, 33,2% responderam que ‘não’ e 48,2% responderam que ‘sim’. Percebe-se que a preocupação com o tempo no qual estão expostas aos ecrãs é maior entre as portuguesas do que em relação às inglesas.

Preocupações com o próprio corpo

Relativamente à relação entre a preocupação com a aparência e a nacionalidade, antes do início da pandemia 56,9% das portuguesas responderam que ‘sim’, enquanto após o início da pandemia, a percentagem de portuguesas a dar a mesma resposta aumentou consideravelmente, passando para 81,6%. Quanto às respostas dadas pelas inglesas antes da pandemia, 40,2% disseram que ‘sim’, mas após a pandemia a percentagem aumentou ligeiramente, passando para 59%. Esses resultados mostram que mesmo antes da pandemia, as portuguesas apresentavam-se mais preocupadas com a aparência do que as inglesas, mas a pandemia parece ter tido um impacto maior nas portuguesas no que diz respeito ao nível de preocupação com a própria aparência.

Para analisar se houve diferenças significativas no nível da preocupação com a própria aparência comparando o período pré e o pós-pandemia foi utilizado o teste do qui-quadrado de McNemar, um teste não-paramétrico para medidas emparelhadas envolvendo variáveis nominais (Pembury Smith & Ruxton, 2020).

Tabela 3

Comparação pré e pós-pandemia quanto à preocupação com a própria aparência em função da nacionalidade das participantes

	% participantes que responderam que 'sim' ANTES	% participantes que responderam que 'sim' APÓS	Magnitude da diferença (Após – Antes, %)	Valor do teste McNemar
Portuguesas	56,9%	81,6%	24,7%	41,02*
Inglesas	40,2%	59%	18,8%	19,36*

Nota. O símbolo * sinaliza resultados estatisticamente significativos ($p < .001$).

Com o propósito de intencionalizar o impacto da pandemia, foi-lhes perguntado “*Achas que estás mais preocupada com a tua aparência após o início do confinamento?*”, ao que 74,6% das portuguesas e 40,9% das inglesas responderam que ‘sim’. Esta questão vai ao encontro do que tem sido a tendência das questões anteriores, onde as portuguesas claramente têm demonstrado que, após o início da pandemia, as questões relacionadas com a própria aparência estão mais presentes e lhes preocupa mais, em relação ao período antes da pandemia.

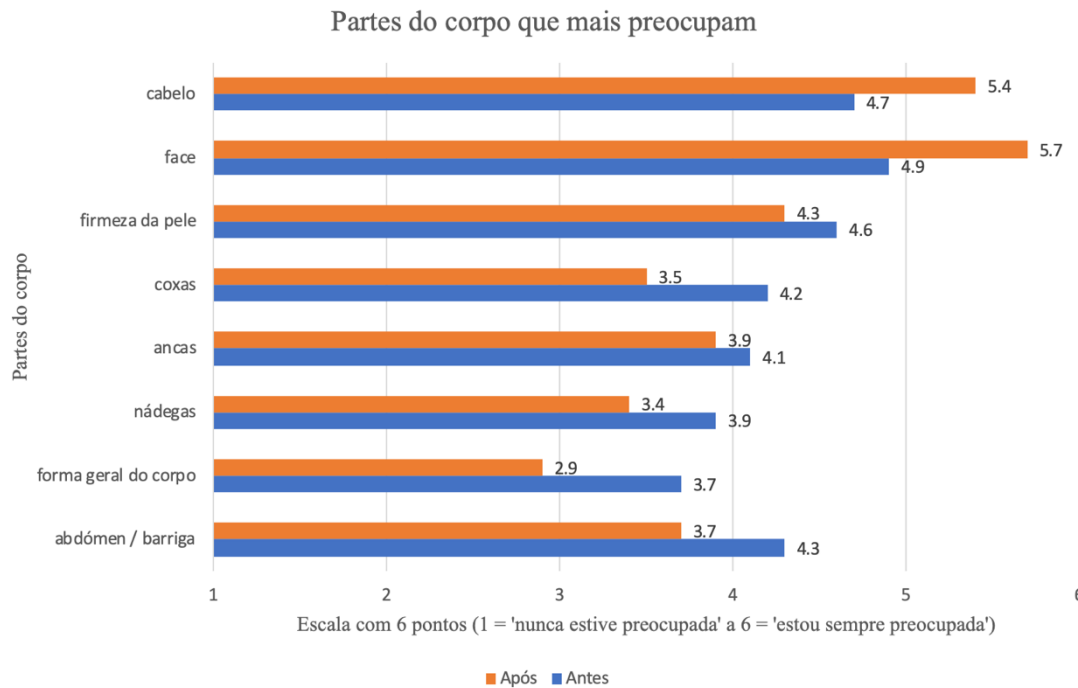
Quanto às respostas das participantes à questão “*Considerando o último mês, alguma vez evitaste tirar ou publicar uma foto tua nas redes sociais, ligar a câmara numa videochamada ou aceitar um convite para um compromisso social por causa da tua aparência?*”, 74,7% das portuguesas responderam que ‘sim, enquanto 40,16% das inglesas deram a mesma resposta. Mais uma vez, assumindo-se que o evitamento em aparecer numa videochamada ou se expor nas redes sociais está associado a uma maior preocupação ou desconforto com a própria imagem ou uma maior insatisfação corporal, as portuguesas relatam maiores níveis de preocupação com a própria imagem do que as inglesas.

Tendo sido verificado que havia mais preocupação com a aparência e com o próprio corpo após o início da pandemia, foi relevante explorar se houve alguma alteração quanto às partes do corpo que mais preocupava essa população. A figura 1 apresenta as respostas dadas à questão “*No momento, qual parte do teu corpo mais te preocupa?*”, através de uma escala com 6 pontos (de 1 = ‘nunca estive preocupada’ a 6 = ‘estou sempre preocupada’), onde foram comparadas as respostas dadas antes com as respostas dadas após o início da pandemia para a amostra total. As respostas mostram que houve um aumento no nível de preocupação com a face (de 4,9 para 5,7 pontos) e com o cabelo (de

4,7 para 5,4 pontos). Por outro lado, percebe-se uma diminuição no nível de preocupação com a barriga (de 4,3 para 3,7 pontos), com a forma geral do corpo (de 3,7 para 2,9 pontos) e com as nádegas (de 3,9 para 3,4 pontos).

Figura 1

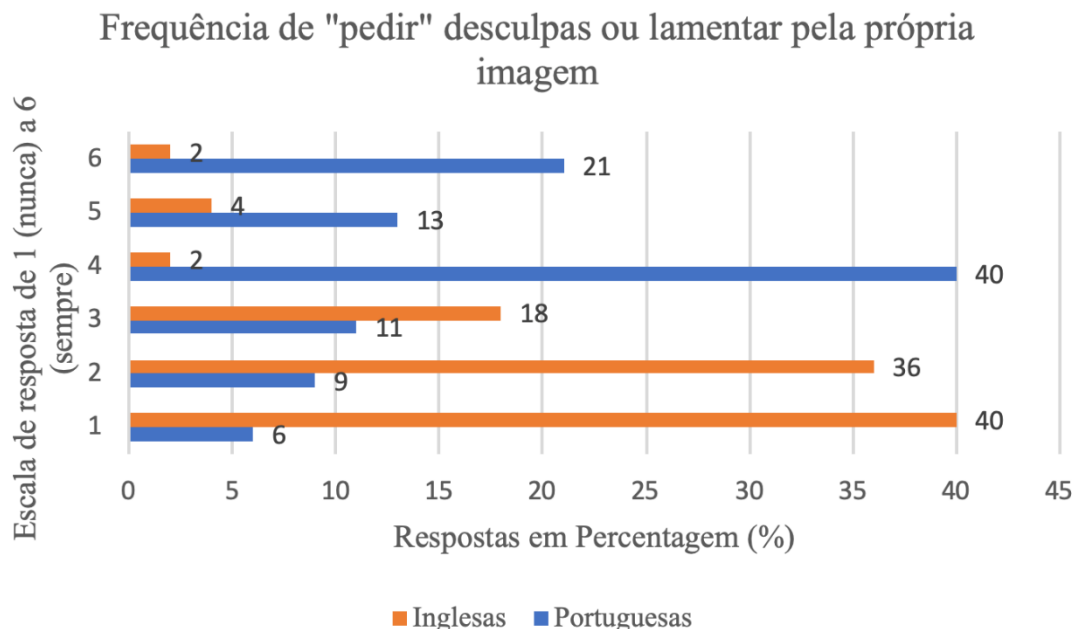
Lista das partes do corpo que mais preocupava as participantes comparando o momento de recolha antes e após a pandemia



Foi-lhes ainda pedido que respondessem a duas questões sobre os pedidos de desculpas pela aparência durante as reuniões virtuais. A primeira questão foi “*Em reuniões/encontros virtuais (pessoais e profissionais), quão frequentemente pediste desculpas ou lamentaste sobre a tua aparência?*”. Conforme pode ser verificado na figura 2 abaixo, quando as participantes portuguesas foram comparadas com as inglesas, percebe-se que as portuguesas pediram mais frequentemente desculpas, ou lamentaram mais sobre a própria aparência, do que as inglesas (74% responderam entre ‘muitas vezes’ a ‘sempre’, enquanto apenas 8% das inglesas responderam dentro do mesmo intervalo).

Figura 2

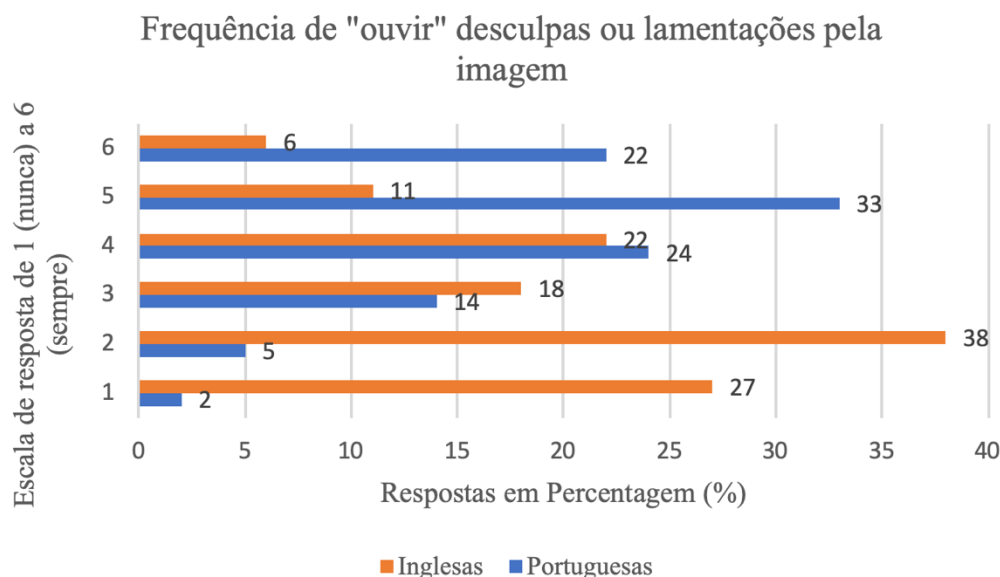
Frequência dos pedidos de desculpas ou lamentações sobre a própria imagem durante videochamadas, em função da nacionalidade das participantes



A questão seguinte foi “*Em reuniões/encontros virtuais (pessoais e profissionais), quão frequentemente **ouviste** um pedido de desculpas ou uma lamentação sobre a aparência?*”. Mais uma vez foram comparadas portuguesas e inglesas como está representado na figura 3 e os resultados demonstram que as portuguesas também ouviram mais pedidos de desculpas ou reclamações do que as inglesas durante a pandemia em encontros virtuais (79% responderam entre ‘muitas vezes’ a ‘sempre’, enquanto apenas 41% das inglesas responderam dentro do mesmo intervalo). Comparando com a questão anterior, por mais que o padrão de resposta das portuguesas seja muito coerente (74% relatam as próprias reclamarem ou pedem desculpas e 79% relatam que ouvem reclamações ou desculpas), quanto às inglesas, essas reconhecem que as outras pessoas com as quais interagem em encontros virtuais pedem desculpas ou reclamam quanto à aparência (41%), mas não se reconhecem como tendo a mesma atitude (8%).

Figura 3

Frequência dos pedidos de desculpas ou lamentações sobre a aparência feita pelas outras durante videochamadas, em função da nacionalidade das participantes



Sofrimento Psicológico

Quanto ao instrumento DASS para avaliar o nível de sofrimento psicológico com base em 3 dimensões (ansiedade, depressão e stress), a tabela 4 apresenta os dados descritivos para as duas amostras. Para explorar se havia diferenças estatisticamente significativas entre portuguesas e inglesas, foi utilizado um teste *t* de *Student* para amostras independentes. Os resultados demonstram que não existem diferenças nas subescalas ansiedade ($t(294) = 7.82, p = .916$) e depressão ($t(294) = -5.66, p = .648$), mas há diferenças significativas entre portuguesas e inglesas ao nível do stress sentido durante a pandemia ($t(294) = 5.09, p = .050$) e ao nível do *score* total ($t(294) = 4.67, p = .046$). As portuguesas relatam um maior nível de stress e um *score* total mais elevado do que as inglesas durante o período da pandemia.

Tabela 4

Valores da Escala DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) para as duas amostras

	Inglesas	Portuguesas	<i>t</i> (294)
	Média (DP)	Média (DP)	
DASS-ansiedade	8,25 (4,2)	12,18 (4,3)	7,8

DASS-depressão	12,5 (4,7)	9,45 (4,5)	-5.6
DASS-stress	7,47 (4,1)	12,06 (9,3)	5,09*
DASS <i>score</i> total	28,21 (6,9)	33,53 (11,1)	4,6*

Nota. O símbolo * sinaliza resultados estatisticamente significativos ($p < .05$).

Também foi realizada uma análise de correlação de ponto-bisserial para explorar se havia relações entre o nível de preocupação com a aparência após o início da pandemia e as subescalas da DASS para cada uma das amostras. Quanto às inglesas, nenhuma das análises de correlação entre o nível de preocupação com a aparência e a DASS foi estatisticamente significativa, nomeadamente, quanto à subescala ansiedade ($r_{pb} = -.148$, $p = .104$), depressão ($r_{pb} = -.004$, $p = .968$), stress ($r_{pb} = -.031$, $p = .736$) e quanto ao *score* total ($r_{pb} = -.110$, $p = .227$). Ao analisar as respostas das portuguesas, foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre a existência de preocupação com a própria aparência e os resultados da subescala depressão, como pode ser visto a seguir: subescala ansiedade ($r_{pb} = .051$, $p = .504$), subescala depressão ($r_{pb} = -.173$, $p = .023$), subescala stress ($r_{pb} = .024$, $p = .754$) e *score* total ($r_{pb} = -.031$, $p = .688$). Ou seja, valores mais elevados na subescala de depressão da DASS estão associados a níveis mais baixos de preocupação com a própria aparência.

Insatisfação Corporal

Quanto à subescala ‘Insatisfação Corporal’ do EDI-3, a tabela 5 apresenta os resultados descritivos para portuguesas e inglesas, nos dois momentos de recolha de dados. Os dados demonstram que antes da pandemia, já existiam diferenças marginalmente significativas entre portuguesas e inglesas quanto ao nível de insatisfação corporal ($t(294) = 2.71$, $p = .098$), sendo que as portuguesas apresentavam níveis de insatisfação corporal superiores àqueles apresentados pelas inglesas. Após o início da pandemia, ainda que não existam diferenças estatisticamente significativas entre mulheres portuguesas e inglesas ($t(294) = 4.82$, $p = .923$), ambas as amostras apresentam um aumento no nível de insatisfação corporal (inglesas = aumento de 1,79; portuguesas = aumento de 4,03 pontos no *score* dessa subescala). Diante disso, foi realizada uma análise inferencial intra-sujeito utilizando o teste t *Student* para amostras emparelhadas com o objetivo de analisar se havia diferenças estatisticamente significativas nos níveis de insatisfação corporal pré e pós pandemia. Os resultados demonstraram que há diferenças significativas no relato de satisfação corporal quando as respostas das

participantes antes e após o início da pandemia são comparadas, para ambas as amostras (portuguesa: $t(173) = -6.01, p = .001$; e inglesa, $t(121) = -2.28, p = .024$).

Tabela 5

Valores da Subescala Insatisfação Corporal do EDI-3 composta por 10 itens (Eating Disorders Inventory - 3) para as duas amostras

	Inglesas	Portuguesas	t (294)
	Média (DP)	Média (DP)	(inter)
Insatisfação Corporal (pré)	16,73 (7,8)	19,52 (9,2)	2.71 [†]
Insatisfação Corporal (pós)	18,52 (8,8)	23,55 (8,7)	4,82

Nota. O símbolo * sinaliza resultados estatisticamente significativos ($p \leq .05$) e o símbolo ‘†’ significa resultados marginalmente significativos ($p \leq .10$), enquanto a coluna ‘inter’ sinaliza os resultados da análise inter-sujeito, ou entre os dois grupos (portuguesas vs. inglesas).

Também foi realizada uma análise de correlação de ponto-bisserial para explorar se havia relações entre o nível de preocupação com a aparência após o início da pandemia e a subescala Insatisfação Corporal da EDE-3, em função da nacionalidade das participantes. Quanto às inglesas, não foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa para o pré-pandemia: Subescala ansiedade ($r_{pb} = .030, p = .743$), subescala depressão ($r_{pb} = -.029, p = .753$), subescala stress ($r_{pb} = -.020, p = .825$) e *score* total ($r_{pb} = -.172, p = .023$). No que diz respeito ao pós-pandemia foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa apenas entre o *score* total e a subescala de insatisfação corporal – EDI3 – pós-pandemia: subescala ansiedade ($r_{pb} = -.033, p = .716$), subescala depressão ($r_{pb} = .165, p = .070$), subescala stress ($r_{pb} = -.168, p = .064$) e *score* total ($r_{pb} = .231, p = .010$). Ou seja, valores mais elevados na subescala *score* total estão associados com o nível de insatisfação corporal (pós-pandemia). E finalmente, quanto às portuguesas, foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre a subescala de insatisfação corporal – EDI3 – pré-pandemia e a subescala de ansiedade, assim como para o *score* total. Subescala ansiedade ($r_{pb} = -.179, p = .018$), subescala depressão ($r_{pb} = .036, p = .633$), subescala stress ($r_{pb} = -.137, p = .071$) e *score* total ($r_{pb} = -.172, p = .023$). O que significa que valores mais elevados na subescala de ansiedade estão relacionados com o nível de insatisfação corporal (pré-pandemia). Já no que toca ao pós-pandemia, foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa apenas entre o *score* total e a subescala de insatisfação corporal – EDI3 – pós-pandemia:

subescala ansiedade ($r_{pb} = -.097, p = .205$), subescala depressão ($r_{pb} = .009, p = .906$), subescala stress ($r_{pb} = -.113, p = .137$) e *score* total ($r_{pb} = -.172, p = .023$). O que significa que valores elevados da subescala *score* total estão correlacionados com o nível de insatisfação corporal (pós-pandemia).

Discussão

Este estudo teve como objetivo perceber se o nível de exposição às redes sociais e o padrão de utilização de jovens mulheres em duas culturas distantes (Portugal e Inglaterra), antes e após o início da pandemia (COVID-19, que obrigou a tomada de medidas de contenção do contágio nunca antes vistas, como por exemplo, atividades académicas/profissionais por videochamadas, isolamento físico e social), agravou as preocupações com a própria aparência e o foco dessas preocupações, e a relação destas dimensões com o bem-estar de jovens mulheres portuguesas e inglesas.

Os dados demonstram que o aumento na preocupação com a própria aparência é visível antes, mas principalmente após a pandemia em ambos os países, contudo o nível de preocupação entre as portuguesas é maior, quer antes quer após o início da pandemia. Isto pode dever-se ao facto de Portugal ser um dos países já apresentados como tendo um dos maiores níveis de preocupação com a aparência na Europa, chegando mesmo a ser superior à média dos países da Europa (DN Life, 2019). Na sociedade portuguesa em geral, a aparência tem sido um aspeto muito valorizado, em especial entre a população mais jovem. A população portuguesa é geralmente apontada como sendo uma população que acompanha as últimas tendências da moda e as roupas são frequentemente usadas para expressar o status e o sucesso do indivíduo (DN Life, 2019). Além de que, segundo Insight (2007), Portugal, em relação à Inglaterra, investe em média 5,0% / 5,3% em produtos ou serviços de beleza. Além disto, a mesma referência mostra dados que apresentam a Inglaterra como um dos países que mais exporta produtos de beleza, porém não é o país que mais consome esse tipo de produto dentro da União Europeia. Em Portugal, as mulheres assumem a maior preocupação com a própria imagem, principalmente nas idades compreendidas entre os 25 e os 44 anos. Vários estudos indicam ainda que os olhos e o cabelo são as partes do corpo preferidas pelos portugueses mesmo antes da pandemia. Além de mostrar que o aspeto físico é apontado como estando diretamente relacionado com ‘a felicidade (67%), autoestima (65%), bem-estar geral (58%) e a vida profissional (53%)’ (DN Life, 2019).

No que diz respeito às partes do corpo com as quais as participantes relataram estar mais preocupadas, considerando o período antes a pandemia, outros estudos apresentam resultados similares aos encontrados neste estudo, demonstrando que as preocupações a nível da aparência das inglesas têm estado mais direcionadas para

pormenores da face: nariz, peso e imperfeições da pele (Harris, & Carr, 2001). Enquanto que para Portugal, as maiores preocupações estéticas pré-pandemia comprovou ser o “queixo duplo” e o abdómen (DN Life, 2019). Mas como os nossos resultados demonstram, esse foco pode ter passado por alterações na maioria da população, voltando-se para áreas como a face e o cabelo. No entanto, antes da pandemia, Portugal já era um dos países europeus que mais consumiam produtos de cabelo, produtos ligados à exposição solar (protetores) e produtos de depilação e clareadores de pelos (Insight, 2007). Tendo os dados deste estudo em consideração e a literatura prévia nessa área, a preocupação exacerbada com a aparência, e o agravamento com a chegada da pandemia, pode ser explicado pelo facto de que durante a pandemia, as videochamadas passaram a ser a forma de comunicação dominante para a socialização, trabalho, educação e outros fins (Pfund *et al.*, 2020), obrigando os seus usuários a uma exposição a própria face que não se assemelha ao contacto que se observa nas interações sociais presenciais.

Finalmente, um dado inesperado, mas que nos pareceu muito interessante deste estudo, foi a correlação negativa entre depressão e o nível de preocupação com a aparência na amostra relativa às portuguesas. Uma potencial explicação pode ser o facto de que quando uma pessoa apresenta sinais de depressão esta desinveste em si mesma quer a nível pessoal, quer a nível social, assim de igual modo diminui o seu interesse com a própria imagem ou a impressão que o outro terá da sua aparência (Clarke *et al.*, (2013), não ocorrendo o mesmo com outras dimensões psicológicas, como é o caso da ansiedade ou do stress.

O presente estudo aborda as alterações quanto ao nível de consumo e exposição das redes sociais e o potencial impacto deletério que essa mudança tem na satisfação corporal, e num dos seus percursos, o nível de preocupação com as diferentes partes corporais. Dadas as ligações existentes entre a exposição extrema aos meios sociais, as preocupações com o próprio corpo, a insatisfação corporal, e as PAI, os resultados apresentados aqui realçam a necessidade de haver maior monitorização, maior discussão nos meios sociais (ou conteúdos saudáveis para esse público) ou ainda mais fontes de comunicação de apoio disponíveis a maior parte da população mais jovem, assim encorajando-os a procurar suporte profissional e permitindo reverter o grande impacto da pandemia.

Agradecimento

A autora desta dissertação manifesta um profundo agradecimento a Fundação BIAL por ter permitido que este projeto fosse completamente financiado em ambos os países através da bolsa 217/16.

Referências Bibliográficas

- Adami, F., Frainer, D. E. S., Santos, J. S., Fernandes, T. C., & De-Oliveira, F. R. (2008). Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 143-149. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200003>
- Ahern, A. L., Bennett, K. M., Kelly, M., & Hetherington, M. M. (2011). A qualitative exploration of young women's attitudes towards the thin ideal. *Journal of health psychology*, 16(1), 70-79. <https://doi.org/10.1177/1359105310367690>
- Bareis, H. (2021). Media's Portrayal of Women and its Impact on Body Image and Self-Esteem.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s1126-017-9535-6>
- Biolcati, R., Mancini, G., & Villano, P. (2020). 'And yet I'm an adult now'. The influence of parental criticism on women's body satisfaction/dissatisfaction during emerging adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 599-608. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1699433>
- Branco, L. M., Hilário, M. O. E., & de Pádua Cintra, I. (2006). Percepção e satisfação corporal em adolescentes ea relação com seu estado nutricional. *Archives of Clinical Psychiatry*, 33(6), 292-296. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000600001>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Burns, R. B., & Burns, R. B. (1979). The self concept in theory, measurement, development, and behaviour. Addison-Wesley Longman Limited.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J. K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: science and practice*, 12(4), 421-433. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi053>

- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). Metodologia da Investigação—Guia para Auto-aprendizagem (2ª edição). Lisboa: Universidade Aberta, 001-89.
- CARVALHO, A. (2003). Satisfação corporal, auto-estima, autopercepção física e imagem corporal dos instrutores de fitness. *Universidade de Coimbra. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física*.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). Body image: A handbook of science, practice, and prevention. Guilford Press.
- Castro, P. R. M., de Souza, S. C., Damasceno, R. A., do Nascimento, G. M., & de Farias, R. R. S. (2021). Impactos psicológicos em adultos durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(11), e195101118546-e195101118546. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.18546>
- Clarke, A., Thompson, A. R., Jenkinson, E., Rumsey, N., & Newell, R. (2013). *CBT for appearance anxiety: Psychosocial interventions for anxiety due to visible difference*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118523384>
- Cristel, R. T., Demesh, D., & Dayan, S. H. (2020). Video conferencing impact on facial appearance: looking beyond the COVID-19 pandemic. *Facial Plastic Surgery & Aesthetic Medicine*, 22(4), 238-239. <https://doi.org/10.1089/fpsam.2020.0279>
- Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, J. M., Vianna, V. R. Á., & Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev bras med esporte*, 11(3), 181-6. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300006>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fourcade, M. (2009). Economists and societies. Princeton. <https://doi.org/10.1515/9781400833139>
- Garner, D. M. (2004). *Eating Disorder Inventory-3: Professional manual*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2020). Social networks consumption and addiction in college students

- during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 7737. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Grade, R., Caramês, J., Pragosa, A., Carvalhão, J., & Sousa, S. (2008). Postura e disfunção temporo-mandibular: controvérsias actuais. *Revista Portuguesa de Estomatologia, Medicina Dentária e Cirurgia Maxilofacial*, 49(2), 111-117. [https://doi.org/10.1016/S1646-2890\(08\)70044-X](https://doi.org/10.1016/S1646-2890(08)70044-X)
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2009). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex roles*, 60(3-4), 198-207. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9535-y>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body image*, 28, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: a meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Motivations for social media use: Associations with social media engagement and body satisfaction and well-being among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>
- Keel, P. K., & Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 46(5), 433-439. <https://doi.org/10.1002/eat.22094>
- Kim, U., & Bhullar, N. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/jocn.15290>.
- Kostanski, M., Fisher, A., & Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong?. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1317-1325. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00315.x>
- Lai, H., Hsieh, P., & Zhang, R. (2018). Understanding adolescent students' use of facebook and their subjective wellbeing: a gender-based comparison. *Behaviour*

& Information Technology, 38(5), 533–548.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1543452>.

- Lipowska, M., & Lipowski, M. (2015). Narcissism as a moderator of satisfaction with body image in young women with extreme underweight and obesity. *PLoS One*, 10(5), e0126724. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126724>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Maldonado, G. D. R. (2009). A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1).
- Marconi, M. D. A., & Lakatos, E. M. (2003). Fundamentos de metodologia científica. 5. ed.-São Paulo: Atlas.
- Maroco, J. (2011). Análise estatística com o SPSS Statistics, 5ª. Edição. *Edições ReportNumber*.
- Martijn, C., Alleva, J. M., & Jansen, A. (2015). Improving Body Satisfaction. *European Psychologist*. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000206>
- Marwick, A. (2012). The public domain: Surveillance in everyday life. *Surveillance & Society*, 9(4), 378-393. <https://doi.org/10.24908/ss.v9i4.4342>
- Matsungu, T. M., & Chopera, P. (2020). The effect of the COVID-19 induced lockdown on nutrition, health and lifestyle patterns among adults in Zimbabwe. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2020-000124>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, body image, and the media. In *Perception of beauty* (pp. 145-157). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.68944>

- Mintz, L. B., & Betz, N. E. (1988). Prevalence and correlates of eating disordered behaviors among undergraduate women. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 463. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.35.4.463>
- Nabity-Grover, T., Cheung, C. M., & Thatcher, J. B. (2020). Inside out and outside in: How the COVID-19 pandemic affects self-disclosure on social media. *International Journal of Information Management*, 55, 102188. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102188>
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. In *Proc. Rom. Acad., Series B* (Vol. 17, No. 1, pp. 29-38).
- Odinga, J., & Kasten, E. (2020). From the jungle to urban centers: body image and self-esteem of women in three different cultures. *International Journal of Anthropology and Ethnology*, 4, 1-20. <https://doi.org/10.1186/s41257-020-00030-5>
- Pearce, C. B., McDaniel, J. R., & Tackett, S. (2020). Examining the Effects of Women's Body Image and Body Satisfaction on Self-Esteem, Happiness, and Body Satisfaction.
- Pembury Smith, M., & Ruxton, G. D. (2020). Effective use of the McNemar test. *Behavioral Ecology and Sociobiology*. <https://doi.org/10.1007/s00265-020-02916-y>
- Pereira, A. (1999). Academias: corolário de uma concepção de corpo. *Revista Horizonte*, 15(90).
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Glaner, M. F. (2009). Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. *Motricidade*, 5(4), 13-25. [https://doi.org/10.6063/motricidade.5\(4\).167](https://doi.org/10.6063/motricidade.5(4).167)
- Pfund, G. N., Hill, P. L., & Harriger, J. (2020). Video chatting and appearance satisfaction during COVID-19: Appearance comparisons and self-objectification as

moderators. *International Journal of Eating Disorders*.
<https://doi.org/10.1002/eat.23393>

Philo, G., Secker, J., Platt, S., Henderson, L., McLaughlin, G., & Burnside, J. (1994). The impact of the mass media on public images of mental illness: media content and audience belief. *Health Education Journal*, 53(3), 271-281.
<https://doi.org/10.1177/001789699405300305>

Pikoos, T., Buzwell, S., Sharp, G., & Rossell, S. (2021). The ‘Zoom Effect’: Exploring the impact of video-calling on appearance dissatisfaction and interest in cosmetic treatment during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/3k62y>

Redeagle, A. J., & Saenz, J. C. (2011). The mass media and the unrealistic images of women that contribute to eating disorders.

Reis Verticchio, D. F., & de Melo Verticchio, N. (2020). Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. *Research, Society and Development*, 9(9), e460997206-e460997206. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7206>

Santos, N. K., Baptista, L. H. P., da Silva Triani, F., Monteiro, E. R., & Neto, V. G. C. (2021). ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL NO PERÍODO DE PANDEMIA. *BIOMOTRIZ*, 15(1), 61-71.
<https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.422>

Swami, V., Horne, G., & Furnham, A. (2020). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and individual differences*, 170, 110426.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110426>

Tamplin, N. C., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2018). Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but not men. *Body Image*, 26, 29-37.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003>

- Tapadinhas, A. R. (2009). Comportamento alimentar, qualidade de vida e personalidade em pessoas obesas: Um estudo na população Portuguesa. *Unpublished doctoral thesis*. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., Schaefer, L., & Menzel, J. (2012). Internalization of thin-ideal and muscular-ideal. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London. Elsevier, 499. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00079-1>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of# fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003-1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2021). Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Current Psychology*, 40(7), 3355-3364. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00282-1>
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body image*, 2(1), 74-80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>