



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

O USO DO TIKTOK PELOS ADOLESCENTES DO SEXO
MASCULINO: IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA

Dissertação apresentada à Universidade Católica
Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Ciências
da Comunicação, com especialização em Comunicação,
Marketing e Publicidade

Por

Mariana Gaspar Orfão

Faculdade de Ciências Humanas

Setembro, 2023



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

O USO DO TIKTOK PELOS ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO:
IMAGEM CORPORAL E AUTOESTIMA

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em Ciências da Comunicação, com
especialização em Comunicação, Marketing e Publicidade

Por

Mariana Gaspar Orfão

Faculdade de Ciências Humanas

Sob orientação de Prof^a. Patrícia Dias

Setembro 2023

Agradecimentos

E assim chegou o fim de mais uma etapa, uma que certamente não será esquecida. Neste último ano desafiei-me a realizar esta dissertação, desafiei-me a aprender mais, a ser e fazer melhor. Hoje termino com uma sensação de objetivo cumprido, mas claro que houve dias bons e dias menos bons. Apesar disso, mesmo nos momentos mais baixos, nunca perdi a vontade de continuar, e isso deve-se em grande parte a todas as pessoas que me acompanharam nesta jornada, as quais eu não podia deixar de agradecer.

Quero agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Patrícia Dias, por ter aceite o meu convite. Um obrigado por todo o profissionalismo, disponibilidade e apoio ao longo deste ano, por me descansar dos pensamentos intrusos em cada reunião e sem dúvida por acreditar em mim e nunca me deixar duvidar das minhas capacidades.

Quero agradecer à minha família, por todo o amor, pela empatia, pela paciência e por todas as oportunidades que me deram. Um obrigado por estarem sempre presentes, por me educarem tão bem e me fazerem entender as coisas importantes da vida. Obrigado por me darem forças para continuar, por mais percalços que existam.

Quero agradecer ao Bruno, por todo o companheirismo e por acreditar em mim em todos os momentos, incentivando-me a continuar, mesmo nos momentos mais difíceis. Obrigada por ouvires os meus desabafos e por me dares todas as palavras de segurança e motivação quando as precisei de ouvir.

E por fim, mas não menos importante, quero agradecer aos meus amigos, pela sua positividade, por estarem presentes e festejarem comigo cada passo dado. Obrigada por fazerem o meu percurso académico mais divertido, mesmo nos momentos de maior aflição.

Resumo

É durante a adolescência que os adolescentes constroem a sua própria identidade. Nesse processo, eles são suscetíveis às influências dos pares, da família e dos media. De acordo com estudos anteriores, os media sociais afetam a percepção dos adolescentes sobre sua imagem corporal e autoestima. Este estudo incide sobre o *TikTok*, sendo esta uma das plataformas digitais mais populares atualmente. As suas *trends* e o seu algoritmo podem desempenhar um papel importante no efeito que os vídeos podem ter, pois podem levar ao aparecimento constante de conteúdo positivo ou negativo. Deste modo, este estudo pretende explorar se a imagem corporal e a autoestima são afetadas pela utilização da plataforma e de que forma, focando-se nos adolescentes do sexo masculino, um grupo ainda pouco estudado.

Foi utilizada uma metodologia qualitativa de carácter exploratório, na medida em que se verifica a escassez de estudos anteriores que relacionem as temáticas apresentadas. A amostra do estudo foi uma amostra não probabilística, por conveniência e bola de neve, tendo sido recolhidos 30 participantes, 15 adolescentes na fase de pré-adolescência (10-14 anos) e 15 adolescentes mais velhos (15-19). Foram realizadas entrevistas semiestruturadas a cada participante, com um guião pré-elaborado pela autora. De seguida, procedeu-se à transcrição das mesmas, e posteriormente à análise e discussão de resultados, tendo sido esta feita através de uma análise temática.

Segundo os resultados adquiridos, foi possível observar que o *TikTok* tanto pode trazer consequências positivas como negativas para a auto-percepção da imagem corporal dos jovens rapazes e para a sua autoestima, apesar de muitos deles afirmarem não existir influência. Em relação à imagem corporal constatou-se um aumento da vigilância corporal bem como alterações nas práticas desportivas e nos hábitos alimentares dos adolescentes. Já na autoestima, observou-se que o impacto negativo provinha essencialmente do tempo despendido na plataforma, e que o impacto positivo se centrava essencialmente na observação de conteúdos que o adolescente se identificava e nas oportunidades que a plataforma lhe fornecia. Estes resultados diferem de estudos anteriores com adolescentes do sexo feminino, o que salienta a importância de investigar a perspetiva masculina.

Palavras-chave: *TikTok, adolescentes, sexo masculino, imagem corporal, autoestima.*

Abstract

During adolescence, teenagers build their own identity. In this process, they are susceptible to peers, family and media influences. According to previous studies, social media affects the perception that adolescents have of their body image and on their self-esteem. This study focuses on TikTok, one of the most popular digital platforms. Its trends and algorithm can play an important role in the effect that videos can have, as they can lead to the constant appearance of positive or negative content. Additionally, this study aims to explore whether body image and self-esteem are affected by the use of the platform and in what ways, focusing on male adolescents, a group that has been scarcely studied.

A qualitative methodology with an exploratory nature was used, as there is a lack of previous studies relating to the presented topics. The study sample was non-probabilistic, due to convenience and snowball, with 30 interviewed participants, 15 of which were adolescents in the pre-adolescent phase (10-14 years old) and 15 older adolescents (15-19 years old). Semi-structured interviews were conducted with each participant, with a script pre-elaborated by the author. Afterwards, the transcripts were transcribed, followed by the analysis and discussion of the results, which was carried out through a thematic analysis.

According to the acquired results, it was possible to observe that TikTok can have both positive and negative consequences for the self-perception of the body image of young men and for their self-esteem, although many of them claiming there being no influence. With regard to body image, there was an increase in body vigilance as well as changes in sports practices and eating habits among adolescents. As for self-esteem, it was observed that the negative impact came essentially from the time spent on the platform, and that the positive impact was essentially centered on observing content that the teenager identified with and the opportunities that the platform provided. These results differ from previous studies with female adolescents, which highlights the importance of investigating the male perspective.

These findings differ from previous studies focusing on the female adolescents, thus stressing the relevance of investigating the male perspective.

Keywords: *TikTok, male adolescents, body-image, self-esteem.*

Índice de Conteúdos

<i>Introdução</i>	1
<i>Parte I – Enquadramento Teórico</i>	4
<i>Capítulo 1: A Adolescência e os Media Sociais</i>	4
1.1. A Adolescência	4
1.1.1. <i>A construção da própria identidade</i>	8
1.1.2. <i>A importância dos pares</i>	12
1.2. Os Media Sociais	15
1.3. A Influência dos Media Sociais na Adolescência	18
<i>Capítulo 2: Imagem Corporal e Autoestima na Era Digital</i>	23
2.1. Imagem Corporal	23
2.2. Ideais de Beleza	25
2.2.1. <i>Os ideais de beleza masculina</i>	27
2.3. Comparações Sociais	29
2.4. A construção da imagem corporal dos adolescentes	31
2.4.1. <i>Ambiente positivo para a imagem corporal</i>	37
2.4.2. <i>Estratégias para proteger a imagem corporal</i>	40
2.5. Autoestima	41
2.5.1. <i>A autoestima, os adolescentes e os media sociais</i>	43
<i>Capítulo 3: O TikTok e a sua influência</i>	46
3.1. O TikTok	46
3.2 O uso do TikTok na adolescência	52
3.3. TikTok Trends	56
3.3.1. <i>Trend: Body-Checking</i>	58
3.3.2 <i>Trend: What I eat in a day</i>	59
3.3.3. <i>Trend: Workout Routine</i>	60
3.3.4. <i>Trend: Body Positivity</i>	61
3.3.5. <i>Outras trends</i>	63

3.4 A influência do <i>TikTok</i> na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes.	63
Parte II – Estudo Empírico	70
Capítulo 4: Metodologia	70
4.1. Objetivos e pergunta de investigação	70
4.2. Método e desenho da investigação	71
4.3. Técnica de amostragem	73
4.4. Técnica de recolha de dados	75
4.4.1 <i>Procedimento de recolha de dados</i>	82
4.5. Técnica de análise de dados	83
Capítulo 5: Apresentação e discussão de resultados	88
5.1. Dados dos Entrevistados	89
5.2. Uso do <i>TikTok</i>	90
5.2.1. <i>Frequência e duração de utilização</i>	90
5.2.2. <i>Caracterização do <i>TikTok</i></i>	91
5.2.3. <i>Razão para o uso do <i>TikTok</i>, criação e comentário de conteúdos</i>	93
5.2.4. <i>Tipologia de conteúdos observados, personalização algorítmica, trends e seu impacto</i>	96
5.2.5. <i>Conteúdos positivos no <i>TikTok</i></i>	99
5.2.6. <i>Estratégias protetoras utilizadas pelos adolescentes no <i>TikTok</i></i>	100
5.3. Imagem Corporal	101
5.3.1. <i>Mudanças corporais e autoavaliação corporal</i>	101
5.3.2. <i>Ideais de beleza masculina e estratégias protetoras de conteúdos idealizados</i>	103
5.3.3. <i>Mudança na aparência e manipulação de imagem</i>	109
5.3.4. <i>Importância da imagem corporal</i>	110
5.3.5. <i>Trends de imagem corporal e seus efeitos</i>	113
5.3.6. <i>Estratégias de mudança corporal e influência na imagem corporal</i>	115
5.3.7. <i>Tipologia de conteúdos positivos para a imagem corporal</i>	122
5.4. Autoestima	124
5.4.1. <i>Sentimentos provenientes de conteúdos positivos</i>	124

5.4.2. <i>Autoestima</i>	127
5.4.3. <i>Sentimentos e TikTok</i>	128
5.4.4. <i>Impacto na autoestima e tipologia de conteúdos</i>	129
5.4.5. <i>Comparação social e imitação</i>	131
5.5. Limitações e sugestões futuras	136
Conclusão	139
Referências Bibliográficas	144
Apêndices	165
Apêndice A: Guião de entrevista semiestruturada (Pré-adolescentes)	165
Apêndice B: Guião de entrevista semiestruturada (Adolescentes)	170
Apêndice C: Pedido de autorização aos Pais	175
Apêndice D: Consentimento Informado	176
Apêndice E: Transcrição das entrevistas	177
Apêndice F: Apresentação dos resultados	473

Índice de Tabelas

Tabela 1.	70
Tabela 2.	78
Tabela 3.	86

Introdução

Desde sempre que a sociedade e a cultura têm vindo a sugerir uma determinada forma de corpo ideal, salientando determinadas características em detrimento de outras, construindo diferentes padrões de beleza idealizada (Rodrigues, 2019). Estes padrões são transmitidos para a sociedade em grande parte através dos media sociais, pelo que a utilização dos mesmos veio fazer com que os indivíduos observassem imagens adulteradas e idealizadas com muito maior intensidade (Pryde & Prichard, 2022). A constante observação destes ideais pode levar à interiorização dos mesmos como um objetivo a atingir, o que poderá ter repercussões na imagem corporal dos indivíduos, nomeadamente levar à sua insatisfação corporal e, conseqüentemente, a uma diminuição da autoestima (De Valle et al., 2021; Mink & Szymanski, 2022)

Neste sentido, as crescentes preocupações com a utilização dos media sociais por parte dos adolescentes têm vindo a ganhar especial interesse. É na adolescência que os indivíduos constroem a sua identidade, os seus valores, passam por alterações físicas e mentais, sofrendo preocupações com o que os outros pensam sobre si, tomando especial atenção à sua imagem (Zarrett & Eccles, 2006; Mahon & Hevey, 2021). Assim, tendo em conta que os media sociais são parte essencial da vida dos adolescentes, questiona-se se a perceção que estes têm da sua imagem sofre alterações devido às imagens observadas nos media sociais.

Muitos são os estudos realizados com o objetivo de compreender a relação ente estes fatores, contudo, a literatura mostra que a influência exercida pelos media, tanto na imagem corporal, como por consequência na autoestima dos indivíduos, não é consistente, sendo os resultados encontrados mistos e inconclusivos. Tendo isso em conta, e o facto de muitos dos estudos realizados serem em adultos e em mulheres, este estudo procurou analisar a população masculina, nomeadamente a população adolescente, por ser uma fase da vida tão particular.

Quanto à plataforma escolhida, optou-se pelo *TikTok*, pois esta é uma das plataformas mais populares da atualidade e uma das mais utilizadas pelos adolescentes (Kennedy, 2020).

O *TikTok* distingue-se de outros media sociais pelas suas particularidades distintas, sendo o algoritmo umas das mais salientes (Xu et al., 2019). É através do algoritmo que os adolescentes recebem conteúdo personalizado aos seus gostos, contudo, estes também recebem conteúdos que estão em alta, ainda que não os tenham solicitado. Esses conteúdos,

nomeadamente *trends* relacionadas com imagem corporal, podem levar a consequências negativas, sendo por vezes difícil fugir a esses conteúdos (Valakunde & Ravikumar, 2019).

Deste modo, tendo em conta a tendência crescente da utilização *TikTok* pelos adolescentes, as especificidades desta plataforma, a vulnerabilidade dos adolescentes e a importância da imagem corporal para estes, o propósito da presente dissertação é compreender a influência da utilização da plataforma digital *TikTok* na imagem corporal e na autoestima dos utilizadores adolescentes do sexo masculino. Importa, para tal, averiguar diferentes pontos, tendo-se identificado cinco objetivos específicos.

Pretende-se neste estudo (1) perceber como é que a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino é construída no *TikTok*; (2) compreender se o *TikTok* influencia a perceção dos adolescentes do sexo masculino da sua própria imagem corporal; (3) perceber que tipo de conteúdos do *TikTok* leva a uma imagem corporal positiva (*Fitspiration*, *Bodypositivity*, etc.); (4) perceber se o *TikTok* influencia a autoestima dos adolescentes do sexo masculino e de que maneira; e, por último, (5) compreender, caso se verifique influência, que tipo de conteúdos do *TikTok* aumentam a autoestima.

Dito isto, a pergunta de investigação centra-se exatamente no seguinte ponto: De que forma o uso do *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino?

Procurando responder à pergunta acima, esta dissertação foi dividida em duas partes essenciais. Na primeira, foi feita uma revisão de literatura acerca dos temas que constituem a questão de partida e, na segunda, foi feita uma investigação empírica, na qual se pretendia observar, numa pequena amostra, os efeitos do *TikTok* na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes do sexo masculino, recorrendo-se a entrevistas semiestruturadas aos mesmos.

A primeira parte é constituída por três capítulos. O capítulo 1 corresponde a “A Adolescência e os Media Sociais” e neste são abordadas temáticas como a fase da adolescência e as mudanças que esta traz consigo, tanto ganhos como perdas, a construção da identidade e a importância que os pares têm neste momento da vida em particular, além do mais, apresentam-se os media sociais e as características dos mesmos, realizando no fim do capítulo uma interligação entre a relação dos adolescentes com os media, tentando compreender como é que estes os usam e quais as vantagens e desvantagens da sua utilização.

O segundo capítulo diz respeito à “Imagem Corporal e Autoestima na Era Digital”, sendo o objetivo do mesmo entender de que forma a imagem corporal é constituída, de que forma esta é representada na sociedade, abordando-se os ideais de beleza, com foco nos ideais masculinos. Neste capítulo abordam-se as comparações sociais, fenómeno cada vez mais estudado. É através das comparações que a imagem corporal de um indivíduo pode ser afetada, tendo em conta que estas são realizadas com base na imagem que os indivíduos têm de si e nas imagens que observam, a maioria delas irreais. Nesse sentido, apresentam-se estudos que procuraram entender a relação entre os media sociais, a imagem corporal e a autoestima, em especial nos adolescentes do sexo masculino.

Por fim, no capítulo 3, “*TikTok* e sua influência”, faz-se uma apresentação da plataforma e das suas características, tenta-se compreender como é que esta é utilizada pelos adolescentes, apresentam-se *trends* relacionadas com a imagem corporal, bem como estudos que tentam compreender a relação entre a plataforma, a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino e a autoestima dos mesmos.

A Parte II é dedicada à parte empírica do estudo. No Capítulo 4 da dissertação é abordada a metodologia, no âmbito da qual se apresenta o objeto de estudo, a pergunta central de investigação, as questões secundárias, o método e desenho de investigação, bem como a técnica de amostragem, a técnica e o procedimento recolha de dados e, por último a técnica de análise de dados. O Capítulo 5 diz respeito à apresentação de dados e discussão de resultados, no qual se apresenta a análise dos resultados e um confronto dos mesmos com a literatura revista na Parte I. Além do mais, é também neste capítulo que se expõem as limitações do estudo e as sugestões futuras.

Por fim, são apresentadas as principais conclusões do estudo, dando-se resposta à pergunta de partida.

Parte I – Enquadramento Teórico

Capítulo 1: A Adolescência e os Media Sociais

1.1. A Adolescência

Começando pela origem da palavra em si, adolescência provém do latim, “*adolescere*” que significa nomeadamente crescer, amadurecer, crescer em maturidade, fazer-se homem/mulher (Ferreira & Nelas, 2006; Lerner & Steinberg, 2004; Sawyer et al., 2018). Este conceito, tal como o conhecemos hoje, nem sempre existiu. Antigamente, a adolescência não era reconhecida como sendo uma etapa do ciclo da vida. Entendia-se que o indivíduo passava diretamente da infância para a idade adulta, não existindo uma fase intermediária (Ferreira & Nelas, 2006).

Deste modo, compreende-se que o desenvolvimento dos adolescentes passou por uma grande mudança, tendo sido no século XIX, mais precisamente em 1904, com a publicação da obra “*Adolescence*” de G. Stanley Hall que o conceito de adolescência foi introduzido (De Levita, 1983) e que esta passou a ser considerada uma etapa distinta do desenvolvimento (Ferreira & Nelas, 2006; Lerner & Steinberg, 2004; Ribeiro, 2011).

Apesar da sua visão, a definição do que é a adolescência ainda hoje é pouco consensual e bastante complexa (Ferreira & Nelas, 2006; Ribeiro, 2011), sendo vista como um enigma (Sawyer et al., 2018). No entanto, de modo geral, pode dizer-se que a adolescência é um período de transição, sendo esta referente ao tempo que ocorre entre a infância e a idade adulta (Dasberg, 1983; Ferreira & Nelas, 2006; Sawyer et al., 2018).

Nessa fase ocorrem mudanças em todas as áreas de funcionamento dos adolescentes, existindo tanto perdas como ganhos, que são essenciais para o seu crescimento (Ferreira & Nelas, 2006; Ribeiro, 2011).

A nível biológico/físico dá-se o início da puberdade, isto é, o desenvolvimento dos caracteres sexuais primários e secundários, bem como a maturação reprodutiva. Tendo em conta que estas mudanças ocorrem devido às hormonas sexuais produzidas, é expectável que ocorram alterações de humor (Ribeiro, 2011).

A nível cognitivo, os adolescentes desenvolvem inúmeras novas habilidades, eles procuram e constroem a sua própria identidade (Dasberg, 1983; De Levita, 1983; Ferreira &

Nelas, 2006; Zarrett & Eccles, 2006), aceitam a sua nova imagem corporal, desenvolvem autonomia emocional, procuram independência e o seu pensamento torna-se mais abstrato, hipotético, multidimensional e relativista, o que os ajuda, por exemplo, a resolver problemas (Ribeiro, 2011; Zarrett & Eccles, 2006). Com a alteração no tipo de pensamento, os adolescentes tornam-se moralmente mais maduros, eles começam a perceber os seus pontos de referência, os seus valores, quem são os seus modelos, o seu caminho vocacional, bem como os seus planos futuros (Ferreira & Nelas, 2006; Ribeiro, 2011). Eles ganham a capacidade de fazer um melhor planeamento, habilidade essa importante para que sejam bem-sucedidos nos seus objetivos educacionais e profissionais (Zarrett & Eccles, 2006).

Eles processam informações e estímulos com mais eficiência e refletem sobre si mesmos e sobre as suas experiências de vida; começam a compreender melhor os seus estados psicológicos internos e os dos outros, bem como a mudança de comportamento resultante do foco no desenvolvimento de amizades próximas e íntimas (Zarrett & Eccles, 2006).

A nível social, são adquiridas também novas competências, os adolescentes compreendem melhor os contextos sociais e culturais em que vivem, interessando-se também pelo envolvimento cívico quando existem valores pró-sociais e oportunidades para pensar e discutir questões de tolerância e interação humana com os outros, sendo que uma cultura que enfatiza a escolha pessoal dos adolescentes nos seus planeamentos para o futuro, influenciará as suas escolhas educacionais, ocupacionais, recreativas, conjugais e familiares (Zarrett & Eccles, 2006).

Dito isto, entende-se que a adolescência é um período em que os adolescentes se começam a conhecer melhor, eles são capazes de refletir sobre as suas próprias habilidades, interesses e necessidades; conhecem muitas pessoas, criam novas amizades, constroem a sua personalidade, etc. (Zarrett & Eccles, 2006). É nesta fase do desenvolvimento que estes passam por diversas mudanças, as quais os poderão levar a construir a sua melhor versão enquanto adultos.

Apesar desse lado bom da adolescência, alguns autores sugerem que as diversas mudanças que ocorrem, levam a que este período torne os adolescentes algo vulneráveis, sendo uma etapa vivida e sentida como uma fase de vida bastante difícil (Ferreira & Nelas, 2006; Ribeiro, 2011). Como descrito por Dasberg (1983) a adolescência pode ter diversas consequências, podendo levar a comportamentos que prejudicam a saúde, quer física, quer

mental dos adolescentes (Campos, 2021) e, por isso, este é um período que merece bastante atenção, pois pode determinar ou não problemas futuros no desenvolvimento dos indivíduos (Ferreira & Nelas, 2006).

Na visão de Ferreira e Nelas (2006) a adolescência começa com o início da puberdade e termina com a aquisição do estatuto de adulto independente e com o início das ações que refletem a sua realização social como tal. Neste sentido, a maioria dos adolescentes pode fornecer uma idade ou idades específicas em que começaram a sentir-se adultos, sendo que o que importa não é a idade em si, mas as experiências importantes que aconteceram nesses momentos. É fundamental destacar que apesar dessas realizações sociais, a legislação define um limite para atingir a maioridade, sendo também as leis sinais importantes para que os adolescentes sintam que estão a mover-se para uma nova categoria, a idade adulta (Settersten et al., 2015).

A maioria das leis parece utilizar a idade como um substituto para o *status* de desenvolvimento dos indivíduos, mesmo que os fundamentos não sejam explícitos e embora a pesquisa de desenvolvimento tenha notado que a idade cronológica é muitas vezes um indicador pobre das mesmas. Dito isto, entende-se que mesmo que as idades legais reflitam a independência e a autonomia, poucos são os adolescentes que aos 18 anos se sentem totalmente independentes e autónomos (Settersten et al., 2015).

Entende-se que as leis têm sido usadas tanto para imponderar como proteger os adolescentes, contudo o que justifica a idade para cada uma nem sempre é clara (Sawyer et al., 2018), existindo muitas incongruências, bem como diferenças de idades entre alguns países para algumas dessas leis (ex. idade com que os adolescentes podem beber). No entanto, apesar dessas incongruências, existe uma uniformidade em todo o mundo de que a emancipação legal total dos pais ocorre entre os 18 e os 21 anos (Settersten et al., 2015), sendo geralmente aos 18 anos que os adolescentes passam a ser considerados adultos. Nomeadamente em Portugal, desde 1977 é referido no Código Civil que a maioridade se atinge aos dezoito anos de idade (Decreto-lei nº496/77/Código Civil/ 1977).

Excluindo as leis da maioridade, compreende-se que as realizações sociais que definem a passagem para a idade adulta são subjetivas, o que leva a que definir idades concretas de quando ocorre esta fase da vida possa tornar-se algo difícil.

Na literatura é possível encontrar as mais variadas definições de adolescência. Começando por Stanley Hall, este definia o período da adolescência como o período de

desenvolvimento que vai dos 14 aos 24 anos (Sawyer et al., 2018), contudo há quem refira que a adolescência se compreende entre os 9 e os 14 anos (Meeus et al., 2019); entre os 10 e os 18 anos (Campos, 2021); entre os 10 anos e os 19 anos (Ribeiro, 2011) entre os 12 e os 20 anos de idade (Ferreira & Nelas, 2006) e por aí adiante.

A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança esclarece que a adolescência é o período entre os 10 e os 19 anos (Sawyer et al., 2018), sendo este também o período definido pela Organização Mundial de Saúde, definição que irá ser utilizada neste estudo (Ministério da Saúde, 2005). A OMS refere ainda que neste período existe a pré-adolescência, que vai dos 10 aos 14 anos de idade, e a adolescência, que vai dos 15 aos 19 anos completos, sendo o termo jovens usado para indivíduos dos 20 aos 24 anos (Ministério da Saúde, 2005). A definição de adolescentes como indivíduos entre os 10 e os 19 anos é ainda, em muitos países, recebida com surpresa, tanto pelo facto de um adolescente de 10 anos poder ser visto como uma criança, como pelo facto de uma pessoa de 19 anos poder ser vista como um adulto (Sawyer et al., 2018).

Pode observar-se que, desde a definição de Stanley Hall para a atualidade (OMS), a idade em que a puberdade se inicia modificou-se, sendo que esta tende a iniciar-se cada vez mais cedo devido à melhoria nos cuidados de saúde (Plote, 2017; Sawyer et al., 2018). Podem ainda existir oscilações nestas idades devido às diferenças entre os sexos, etnias, meios geográficos, condições socioeconómicas e culturais. Aliás, no mesmo ambiente e contexto, podem ocorrer variadas mudanças relativas a quando ocorre a adolescência, havendo puberdades tanto bastante precoces, como bastante tardias (Ferreira & Nelas, 2006; Sawyer et al., 2018). Isto mostra que cada indivíduo passa por diferentes ritmos de maturação ao longo do tempo (Ferreira & Nelas, 2006), por exemplo, indivíduos do sexo masculino geralmente atingem a puberdade depois dos indivíduos do sexo feminino (Plote, 2017).

Também o fim da adolescência tem vindo a mudar, sendo difícil de delimitar (Ferreira & Nelas, 2006; Plote, 2017). Sawyer et al. (2018) argumentam que o final da adolescência é marcado pela transição de diversos papéis sociais, especialmente os que se referem ao matrimónio e à paternidade. Neste sentido, os atrasos nas transições destes papéis continuam a mudar as perceções populares da idade em que a vida adulta começa.

Condições da nossa sociedade, como a escolaridade prolongada, o desemprego, o adiamento da tomada de decisões sérias por parte dos adolescentes, a instabilidade económica, são exemplos dos fatores que os levam a depender das suas famílias por mais

tempo (Dasberg, 1983; Ferreira & Nelas, 2006; Sawyer et al., 2018) e, por conseguinte, a prolongar a duração dessa fase da vida. Além destes, este período tem hoje muitos outros fatores de influência, como é o caso dos medias sociais, os quais afetam a saúde e o bem-estar dos adolescentes ao longo desses anos, como veremos mais adiante (Sawyer et al., 2018).

Deste modo, alguns cientistas consideram que a atual definição de adolescência é restrita, sendo necessário uma definição mais abrangente, sugerindo a sua modificação de 10 a 19 anos, para 10 a 24 anos, o que corresponde a uma aproximação mais real face às convicções populares sobre esta fase da vida. Uma definição mais inclusiva deste conceito facilitaria uma maior eficiência e permitiria um maior foco nas transições que ocorrem neste período, no entanto, ampliaria o risco para que os adolescentes fossem vistos como incapazes de assumir um papel de responsabilidade na sociedade (Sawyer et al., 2018). Além do mais levaria à criação de mais grupos e perfis dentro desta fase, aumentando a necessidade de delimitar outras fases dentro do período da adolescência (como já ocorre na definição atual de adolescência fornecida pela OMS).

O comportamento dos indivíduos na adolescência muda em função das épocas em que estes vivem, do ambiente cultural, social e económico. Assim, é perceptível afirmar que adolescentes de cada geração são confrontados com problemas sociais diferentes, referentes à sua época (Ferreira & Nelas, 2006). Compreende-se que as consequências das alterações ocorridas criaram atualmente um novo tipo de adolescentes, como Dasberg (1983) já referia mais qualificados e maduros do que os das épocas anteriores, embora com uma economia muito mais infantil.

Hoje, os adolescentes contemporâneos são vistos como seres paradoxais, os quais ambicionam ser totalmente autónomos, mas ao mesmo tempo solicitam os seus pais para os atos banais do seu dia a dia, eles enunciam verdades absolutas enquanto duvidam de si, e são altruístas ao mesmo tempo que são egoístas (Ferreira & Nelas, 2006).

1.1.1. A construção da própria identidade

A adolescência, pode ser caracterizada por ser um período de desenvolvimento que estimula a formação da própria identidade, sendo essa uma das suas tarefas centrais (Cramer, 2017; Crocetti et al., 2014; Ribeiro, 2011; Upreti, 2017).

A identidade é baseada no passado e no presente dos adolescentes, sendo a base que irá orientar o seu futuro. É na adolescência que o indivíduo se questiona pela primeira vez “Quem sou eu?”, “Quais são os meus objetivos de vida?” e “Qual é o meu lugar no mundo?” (Crocetti et al., 2014; Upreti, 2017).

A construção de identidade também pode ser denominada de individuação, sendo no processo da sua formação que o desenvolvimento da personalidade ocorre. Nesse seguimento, pode afirmar-se que a identidade é vista como o senso de si mesmo, sendo, segundo as áreas da psicologia, a concepção, as qualidades, as crenças e as expressões que formam um indivíduo (autodefinição) ou um grupo (determinada categoria ou grupo social) (Upreti, 2017).

A identidade é uma construção sociopsicológica que reflete as influências sociais por meios de imitação, identificação e autoconstrução na criação do que é importante para o indivíduo e para os outros. Desta forma, entende-se que os contextos sociais influenciam este processo e que diferentes sociedades, ou até mesmo a mesma sociedade em diferentes épocas, levam a diferentes níveis na escolha da construção da identidade. Além disso, ela pode ser considerada um sistema autorregulador que funciona para direcionar a atenção, filtrar ou processar informações, gerir impressões e selecionar comportamentos (Adams & Marshall, 1996).

Assim, à medida que um indivíduo constrói a sua identidade, ele procura valores e objetivos aceitáveis, nomeadamente aprovação social, pertença, cuidado, responsabilidade social, etc., os quais definem a identidade em vários domínios da vida, como a política, a vocação profissional, a religião, os relacionamentos e os papéis de género (Adams & Marshall, 1996; Steensma et al., 2013).

Quando a identidade é alcançada, existe uma harmonia nos valores, crenças e compromissos, existe um controlo do eu, um reconhecimento do futuro e das suas alternativas e possibilidades (Adams & Marshall, 1996). Ocorrem, contudo, por vezes, distúrbios na fase da sua construção, os quais trazem consequências como: confusão temporal, confusão de papéis, escolha de uma identidade negativa, tendência para se destacar, dúvida generalizada e incertezas (Upreti, 2017).

O conceito de identidade há muito que tem vindo a ser estudado, sendo original dos escritos de Erikson e ampliado por Marcia. Erikson definiu identidade e Marcia acrescentou quatro “status” identitários (Cramer, 2017).

Nesse sentido, a teoria de Erik Erikson refere que cada indivíduo experiencia diferentes crises e conflitos ao longo da sua vida, existindo oito estágios pelos quais todos os indivíduos passam, sendo que um tem de ser resolvido com sucesso para se poder avançar para o próximo. O estágio pelo qual os adolescentes passam é chamado de “Identidade *versus* Confusão de Papéis” e neste existe uma crise, que pode ser resolvida pela conquista da identidade (Plote, 2017; Ribeiro, 2011; Upreti, 2017). Aqui, os adolescentes estão a descobrir-se a si próprios e, para isso, eles experimentam vários estatutos e papéis sociais, considerando determinados valores e objetivos, aceitando uns e rejeitando outros conforme se identificam, percebendo quem estes são como pessoa única. Neste processo é normal sentir-se dificuldades em fazer opções, sendo que se estas não forem feitas e se a crise não for resolvida, os adolescentes sofrerão alguma confusão sobre planos futuros na vida adulta (Cramer, 2017; Ribeiro, 2011; Upreti, 2017).

A teoria do *status* de identidade de James Marcia refere que existem 4 *status* de identidade: a “Conquista da Identidade”, a “Moratória de Identidade”, o “Encerramento da Identidade” e a “Difusão de Identidade” (Adams & Marshall, 1996; Upreti, 2017).

A “Conquista da Identidade” refere-se ao ato de resolução de problemas de identidade, assumindo compromissos com metas, crenças e valores, isto após explorar várias áreas, sendo assim a sua identidade alcançada. A “Moratória da Identidade” refere-se à exploração de alternativas possíveis. Este *status* oferece oportunidades de exploração e nele os indivíduos estão num estado de incerteza no que se refere às escolhas da vida. O *status* de “Encerramento de Identidade” ocorre quando os adolescentes aceitam valores tradicionais e normas culturais ao invés de determinar os seus próprios valores. É um *status* caracterizado por fortes compromissos sem muita exploração das alternativas. E, por último, a “Difusão da Identidade” (confusão de papéis) é o oposto da conquista. Neste *status*, o indivíduo ainda não resolveu a sua crise e deixa de se comprometer com quaisquer objetivos ou valores, bem como com o estabelecimento de planos para o futuro. É caracterizada por ser uma fase onde se evita questões e ações, há um pensamento desorganizado e procrastinação, sendo que os adolescentes parecem divagar sem rumo e com despreocupação (Cramer, 2017; Upreti, 2017).

Dito isto, pode entender-se que é apenas no final da adolescência que os indivíduos nesta fase do desenvolvimento saem de um *status* de difusão para o de moratória e adquirem a noção de identidade. Todavia, isto não significa que eles adquiriram a sua identidade final,

pois muitos adultos ainda se debatem com questões referentes à sua identidade e repensam ou questionam certos aspetos da mesma (Ribeiro, 2011).

A identidade é influenciada pelo contexto, mas também pelas relações, opiniões de familiares e amigos e pela cultura em que os adolescentes vivem. Salienta-se que numa relação sólida e positiva, é mais provável que os adolescentes se sintam mais livres e explorem mais opções de identidade por si mesmos. Contrariamente, se o relacionamento não for tão próximo, é usual que estes tenham a rejeição dos pais e se sintam menos confiantes em formar uma identidade separada da identidade deles (Upreti, 2017).

No que se refere à cultura, esta afeta todos os aspetos da vida de um indivíduo e, no caso da influência que esta possui na identidade dos adolescentes, a cultura ajuda-os a desenvolver um sistema de crenças único. Desta forma, o tipo de atitude que uma cultura tem sobre determinado tópico afeta a identidade dos adolescentes positiva ou negativamente (Upreti, 2017).

Considera-se importante ainda referir que nos últimos anos os adolescentes têm vindo a vivenciar alguma incongruência relativamente ao género que lhes foi atribuído ao nascimento (Steensma et al., 2013).

A identidade de género é vista como uma identidade bastante fundamental, referindo-se à medida em que uma pessoa se sente como outras de um determinado género. É a categorização cognitiva de ser menino ou menina. A sensação de se ser um ou outro tem um grande impacto e determina em grande parte a maneira como as pessoas se veem, influenciando a maneira como estas interagem com os outros (Steensma et al., 2013).

Na maioria das pessoas, esta identidade desenvolve-se de acordo com as características físicas/biológicas do género, isto é, um bebé com cromossomas sexuais XY e genitália masculina, terá atribuído o género masculino e mostrará comportamentos típicos masculinos, tendo uma identidade de género masculina. Contudo, isto nem sempre acontece, podendo haver uma discordância entre esses aspetos em algumas condições (Steensma et al., 2013).

Indivíduos podem desenvolver uma identidade de género que não combina com os seus cromossomas, gonadas e genitália, embora as características físicas do sexo correspondam umas às outras. Segundo a psicologia clínica e a psiquiatria, estes indivíduos são conhecidos como transexuais ou indivíduos com transtorno de identidade de género (Steensma et al. 2013).

A discordância entre o género vivenciado e o género atribuído referida acima denomina-se de disforia de género e esta traz bastante sofrimento para quem assim se sente. Deste modo, este é um assunto cada vez mais tido em conta na nossa sociedade (Steensma et al. 2013), sendo importante ter uma noção do mesmo.

1.1.2. A importância dos pares

No decorrer da adolescência, os adolescentes passam cada vez menos tempo com a sua família, nomeadamente com os seus pais e irmãos, bem como com outros agentes de socialização, e cada vez mais tempo com os seus pares, geralmente com um pequeno grupo de amigos íntimos (Plote, 2017; Ribeiro, 2011; Steinberg & Silverberg, 1986). Além deste pequeno grupo de amigos, Freitas (2014) destaca também o facto de que nesta fase do desenvolvimento, os adolescentes gostam de conhecer muitas pessoas e de fazer muitas amizades, o que os leva a afiliarem-se a *crowds*, grandes grupos de pares, onde as amizades muitas das vezes são superficiais. Estes grupos baseiam-se na reputação e na concordância estereotipada das atividades dos membros, o que por um lado pode fomentar a identidade dos adolescentes numa estrutura social mais ampla, e por outro, pode contribuir para o seu funcionamento social ao orientar as relações com os pares.

Neste sentido, compreende-se que na adolescência existe uma dualidade, sendo que por vezes a relação com os pares é intensa e influente e noutra é mais superficial e transitória (Tomé, 2011), isto é, por um lado existem grupos de pares mais pequenos e íntimos, onde os adolescentes se sentem à vontade para se exprimir e sentem mais apoio por parte dos mesmos, por outro, existe um grupo de pares maior, o qual tem uma estrutura superficial, onde os amigos se vão alterando com maior facilidade, que leva os adolescentes a sentirem-se mais populares, ainda que esse não seja necessariamente o seu grupo de apoio (Freitas, 2014).

Os adolescentes parecem privilegiar esses relacionamentos (com os pares), pois estes são, na maioria das vezes, recíprocos e dão-lhes um controlo parcial, o que não acontece nas relações unilaterais com os seus pais (Plote, 2017). Apesar disso, é de salientar que estes dois contextos não são concorrentes, mas sim complementares (Ribeiro, 2011).

Nesta fase da vida os pares são reconhecidos como sendo os principais agentes da socialização, eles influenciam a identidade dos próprios adolescentes, permitindo que estes explorem diferentes valores e papéis sociais, bem como interesses, ideais e incertezas que

tenham, num contexto seguro, onde eles sentem que pertencem (Clasen & Brown, 1985; Ribeiro, 2011; Santor et al., 2000; Upreti, 2017). Pertencer a um grupo e ter uma boa relação com os seus membros, num ambiente de respeito, apoio e aceitação, traz reconforto para os adolescentes, em especial para os que se sentem inseguros, o que facilita um bom desenvolvimento da identidade (Clasen & Brown, 1985; Upreti, 2017).

Com isto, compreende-se que os grupos de pares são uma importante fonte de atividades, os quais oferecem oportunidades para desenvolver diferentes habilidades sociais como empatia, liderança e partilha (Ribeiro, 2011; Upreti, 2017). Eles podem trazer diversas influências positivas, como uma maior motivação e um melhor desempenho académico (Upreti, 2017). Além do mais, estes podem ser vistos como uma fonte de afeto, compreensão e orientação moral, criando um contexto que permite aos adolescentes alcançarem a autonomia e independência dos seus pais (Ribeiro, 2011).

Apesar dos aspetos positivos, pertencer a um grupo pode trazer custos associados, sendo que vários autores referem a pressão dos pares como um “preço da adesão a um grupo”, a qual pode levar a diversos problemas, como é o caso do abuso de substâncias, o envolvimento em ações de vandalismo, roubo e outros comportamentos desajustados e/ou de risco (Clasen & Brown, 1985; Plote, 2017; Santor et al., 2000; Upreti, 2017). Neste seguimento entende-se que os pares não podem ser considerados um contexto inteiramente saudável, nem apenas como uma fonte social negativa, pois têm a capacidade de agir nos dois sentidos (Clasen & Brown, 1985; Ribeiro, 2011).

A pressão de pares é vista um mecanismo primário de transmissão de normas de grupo. Pertencer a um grupo exige conformidade nos interesses dos membros do mesmo, pois é assim que se mostra lealdade. Desta forma, os comportamentos, ainda que não sejam de preferência individual, são realizados pelos adolescentes de maneira que estes se mostrem conformados com as regras do grupo, mostrem lealdade e sejam conseqüentemente bem integrados (Santor et al., 2000).

Alguns autores referem que a pressão dos pares está negativamente relacionada com a pressão exercida pelos pais, outros, no entanto, referem que não existe cruzamento entre estas pressões, pois os pares são geralmente mais influentes em questões como o estilo de roupa, a ocupação dos tempos livres e eventos sociais, ao passo que os pais influenciam em questões escolares, vocacionais, profissionais e nas decisões para o futuro (Ribeiro, 2011).

É ainda importante distinguir se o indivíduo faz algo porque se sentiu pressionado ou porque quer ser popular. A pressão refere-se, como vimos acima, a situações mais específicas em que os indivíduos se sentem pressionados, ao invés que a necessidade de ser popular se refere a situações em que os indivíduos podem estar ou não a ser pressionados a pensar e agir de certa maneira. É normal, contudo, que estes fatores se relacionem (Santor et al., 2000).

Entendendo o que é a pressão de pares, compreende-se também que é incerto se as pressões mudam com a idade, se variam entre comunidades, entre diferentes grupos, etc. No entanto, diferentes grupos têm diferentes interesses, pelo que é expectável que o conteúdo que é pressionado nos membros se possa alterar (Clasen & Brown, 1985).

No que se refere às idades, a suscetibilidade à influência dos pares sofre algumas discrepâncias entre autores. Achados inconsistentes na literatura, tornam difícil tirar conclusões firmes sobre a idade de maior suscetibilidade (Sumter et al., 2009). Steinberg e Steinberg (1986) alegam que os adolescentes são mais influenciáveis na pré-adolescência ou no final da adolescência, já outros afirmam que o pico da influência se dá pelos 14-15 anos (Ribeiro, 2011). Contudo, em autores mais recentes é usual encontrar-se a informação de que a suscetibilidade à influência social é mais alta no início da adolescência, diminuindo gradualmente (Foulkes et al., 2018; Sumter et al., 2009; Upreti, 2017). Isto pode ser explicado pelo facto de que com o passar do tempo os adolescentes vão ganhando mais autonomia em relação aos seus pares, conseguindo aderir à sua própria estrutura e decisões sem se deixarem influenciar. Eles vão ganhando mais controlo, mais responsabilidade e mais autoconsciência ao longo da adolescência (Sumter et al., 2009).

Segundo Steinberg e Silverberg (1986), existem diferenças significativas do género também no que diz respeito à suscetibilidade dos pares, sendo que os autores referem que os rapazes são mais recetivos à pressão do grupo, pois eles têm uma maior dificuldade em estabelecer uma autonomia num sentido genuíno e real, sendo que as raparigas são mais autónomas e, por isso, resistem mais (Ribeiro, 2011). No parecer dos autores isto acontece pois existe um maior viés de desejabilidade social para as meninas, apresentando-se como alguém que resiste a pressão dos colegas (Steinberg & Silverberg, 1986).

Também Cohn (1991) parte da mesma premissa, referindo que as meninas na segunda parte da adolescência relatam mais resistência à influência dos colegas do que seus colegas do sexo masculino e relatam mais resistência desde mais cedo. Uma explicação para esta

descoberta corresponderia à pesquisa da maturidade psicossocial, a qual indica que as meninas amadurecem mais rápido do que os meninos no meio da adolescência e que os meninos alcançam as meninas no final da mesma.

Da mesma forma, Sumter et al. (2009) afirmam que no estudo elaborado pelos mesmos os meninos relataram ser mais sensíveis à influência dos pares do que as meninas durante o início da adolescência, envolvendo-se em mais comportamento antissociais.

No entanto, nem todos os autores partem da mesma opinião. Alguns estudos relatam resultados contrários afirmando que são as meninas quem tem uma maior tendência para se conformar (Sumter et al., 2009). Por exemplo, Chassin et al. (1986), relataram que as meninas tendem a ser mais suscetíveis a começar a fumar após a exposição às pressões sociais dos colegas.

No mesmo seguimento, Han e Li (2009) afirmam que as raparigas respondem com maior intensidade às influências dos pares em comparação com os rapazes, o que é consistente com as teorias da psicologia social de que as mulheres são mais influenciáveis, especialmente pelos seus amigos e colegas próximos. Uma explicação sugerida por Cross e Madson (1997) propõe que uma diferença básica e abrangente de gênero é que as mulheres têm autoesquemas interdependentes, enquanto os homens têm principalmente esquemas independentes. Além dos autores acima, também Phares et al. (2004) consideram ser o sexo feminino o mais suscetível às opiniões de terceiros, em especial no que se refere à sua aparência.

Deste modo, é possível compreender-se que a suscetibilidade à pressão dos pares altera consoante várias variantes, de como são exemplo a idade dos adolescentes, o gênero e o assunto que está a ser abordado. Contudo, com o decorrer dos anos e com a conquista da autonomia, todos os adolescentes vão deixando de se influenciar e de ser tão dependentes quer dos seus pais, quer dos seus pares (Ribeiro, 2011).

1.2. Os Media Sociais

Os media têm sofrido uma evolução constante (Franchina & Lo Coco, 2018), podendo o seu desenvolvimento ser dividido em duas eras diferentes: a era da transmissão e a era interativa (Hasan & Tiwari, 2018).

O período da transmissão refere-se essencialmente aos media tradicionais, também conhecidos pela televisão, pelos filmes, pelas revistas, pela rádio, pelo jornal, etc., por sua

vez, o período da interatividade refere-se ao tempo digital, aos ditos media baseados na internet. Estes últimos, e especialmente os sites de redes sociais (SNS), são muito diferentes dos primeiros, no sentido em que permitem fazer interações em grandes escalas e de forma mais facilitada (Franchina & Lo Coco, 2018; Hasan & Tiwari, 2018).

No que se refere a estes dois tipos de media, a interatividade e o *feedback* são duas das principais características que os distinguem, sendo que, ao passo os media convencionais oferecem um consumo passivo e unidirecional, os media sociais permitem que haja interação e bidirecionalidade, o que os torna muito mais apelativos pela liberdade de escolha. Além do mais, os utilizadores passaram de recetores a serem produtores de conteúdos, sendo o conteúdo por estes partilhado visto como mais real e confiável pelos seus semelhantes (Mazarelo, 2020).

Dito isto, entende-se que a internet marcou o início do século XXI (Jan et al., 2017), sendo que estando em constante desenvolvimento, as tecnologias e os recursos disponíveis para os seus utilizadores estão sempre a mudar (Savira et al., 2022). Ela abriu o mundo a diversas mudanças que ofereceram vastas possibilidades de interação, comunicação e partilha de dados (Sousa et al., 2018).

Não é fácil definir media sociais, no entanto, este conceito parece ter surgido nos anos 90 do século passado como uma referência às comunicações baseadas nos fundamentos ideológicos e tecnológicos da *World Wide Web*, que facilitavam a interação online. Alguns autores definem os medias sociais como formas de comunicação eletrónica, como é o caso dos *websites*, através dos quais os utilizadores criam comunidades online com o objetivo de criar, cocriar, discutir, modificar conteúdos, partilhar informações, ideias, mensagens, vídeos, etc. (Hasan & Tiwari, 2018).

O surgimento das plataformas, dos sites e das redes sociais, as quais são uma forma específica de media sociais, veio alterar a forma como os indivíduos, em especial os adolescentes interagem entre si (Meeus et al., 2019).

As redes sociais¹ de que são exemplo o *Facebook* e o *Instagram* podem ser definidas como “sites que permitem a construção de relacionamentos online entre as pessoas por meio da coleta de informações úteis e do compartilhamento com outras pessoas. Além disso, eles podem criar grupos que permitem a interação entre os utilizadores com interesses

¹ No decorrer desta dissertação o termo ‘redes sociais’ é referente exclusivamente às redes sociais online, pelo que se optou pela sua escrita de forma reduzida por termos de logística de apresentação.

semelhantes.” (Kwon & Wen, 2010, citado por Sousa et al., 2018: 120). Estas redes permitem aos seus membros criar perfis e formar uma rede quer de amigos, novos ou já conhecidos, quer de seguidores (Franchina & Lo Coco, 2018; Guven, 2019; Vaz & Fernandes, 2021). Nestes mesmos perfis, os indivíduos podem partilhar o seu próprio conteúdo, podem pesquisar os perfis de outras pessoas e dar ou receber diferentes tipos de *feedback* (gostos, partilhas, comentários) (De Valle et al., 2021; Franchina & Lo Coco, 2018; Worm, 2022). Elas permitem a comunicação mais fácil entre pessoas em qualquer momento e lugar (Franchina & Lo Coco, 2018; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021; Worm, 2022).

A utilização das redes sociais pode ser feita de maneira ativa (ex. colocação de publicações), passiva (ex. apenas a navegar) e de forma privada ou pública. Alguns autores referem ainda que elas têm um “efeito desinibitório online”, pois os indivíduos parecem partilhar um maior número de informações e mais pessoais neste ambiente, bem como procurar informações privadas dos outros, mais do que fariam offline, em interações cara a cara (Hasan & Tiwari, 2018).

Por conseguinte, ter uma ou várias contas nas redes sociais, tornou-se hoje uma das atividades mais populares da internet. Em Portugal, por exemplo, foram contabilizados 8,5 milhões de indivíduos ativos nas redes sociais em 2022, o que representa 83.7% da população total, sendo que a tendência é de crescimento (We Are Social, 2022), o que demonstra a sua relevância quer a nível individual como a nível organizacional/empresarial, assim como a importância do seu estudo (Andreassen et al., 2017; Sousa et al., 2018; Worm, 2022).

Nesse sentido, é de salientar que a internet, as redes sociais e outros media sociais semelhantes trouxeram tanto oportunidades como desafios, existindo, hoje em dia, cada vez mais uma pesquisa sobre o seu potencial impacto no bem-estar dos indivíduos (Worm, 2022).

Os media sociais oferecem muitas oportunidades de aprendizagem, entretenimento, enriquecimento e crescimento pessoal (Gioia et al., 2021; Tartari, 2015). Anderson et al. (2022) referem nomeadamente que no estudo elaborado pelos mesmos, 80% do total dos seus inquiridos referiram que os medias sociais lhes davam algum nível de conexão com o que está a acontecer na vida dos seus amigos, 71% disseram que os media sociais são um lugar onde eles podem mostrar a sua criatividade, 67% afirmaram que se sentem mais

tranquilos, pois têm pessoas presentes para apoiá-los em tempos difíceis e 58% disseram se sentem mais aceites.

No mesmo seguimento, entende-se que as redes sociais tem vários fatores positivos, elas podem fornecer uma sensação de liberdade e de identidade, podem ajudar as pessoas a animarem-se, a aumentar os seus níveis de confiança, ajudam a reduzir o nível das restrições envolvidas na comunicação, ajudam a criar laços, relacionamentos (Gioia et al., 2021; Jan et al., 2017), oferecem possibilidades de apoio social e autoexpressão (Griffiths & Kuss, 2017), além de que permitem a partilha de emoções e conhecimentos relacionados às necessidades e atividades da vida real (Tartari, 2015).

Elas podem ser um escape do mundo real, permitindo aos indivíduos desempenhar diferentes papéis, servindo essencialmente como uma forma de entretenimento, convívio e uma forma agradável de passar o tempo (Andreassen et al., 2017; Tartari, 2015; Vaz & Fernandes, 2021). Elas promovem um sentido de comunidade e facilitam o suporte emocional e a comunicação (Campos, 2021).

No entanto, no que toca aos seus diversos impactos negativos, pode referir-se que as redes sociais facilitam o *bullying*, as interações irrealistas com outras pessoas, aumentam o tempo perdido e a insatisfação pessoal (Vaz & Fernandes, 2021; Worm, 2022). Além disso, causam um uso desajustado/excessivo, o qual poderá ter consequências negativas para a saúde mental dos indivíduos, sendo que a sua utilização foi consistentemente associada a níveis mais altos de depressão/sintomas depressivos e ansiedade (Campos, 2021; Midgley et al., 2020; Valkenburg, 2022; Worm, 2022).

1.3. A Influência dos Media Sociais na Adolescência

Com o aumento da disponibilidade dos *smartphones*, os media sociais tornaram-se uma parte essencial na vida dos adolescentes. Por conseguinte, compreende-se que grande parte das interações do dia a dia dos mesmos ocorrem atualmente por meio virtual, tornando a linha entre os relacionamentos online e offline bastante ténue (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Com o aumento das interações no digital, as interações sociais e familiares típicas do quotidiano começaram a diminuir, no entanto, não deve ser esquecido que as primeiras não substituem as segundas (Campos, 2021).

Estudos recentes mostraram que a maior parte dos adolescentes utilizam ativamente as redes sociais (Worm, 2022). Segundo Lenhart (2015), 92% dos estudantes americanos eram

utilizadores ativos e de acordo com Gioia et al. (2021) no início de 2021, existiam mais de 4,2 bilhões de utilizadores ativos, sendo que os adolescentes representavam uma alta percentagem dessas proporções. Além do mais, os adolescentes não utilizam uma, mas várias plataformas (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021), podendo utilizar em média cinco plataformas de media sociais (Valkenburg, 2022).

É ainda referido pela *Common Sense Media* (2021), que estes usam as plataformas em média entre 5 horas e 33 minutos (até aos 12 anos) a 8 horas e 39 minutos (maiores de 12 anos) por dia. Nomeadamente, um estudo elaborado com adolescentes residentes dos EUA, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos, observou que 44% dos adolescentes ficavam online várias vezes ao longo do dia e 45% estava quase constantemente online (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021).

No que se refere à utilização dos media sociais pelos adolescentes, pode dizer-se também que os adolescentes mais velhos utilizam mais estas plataformas, mas são os mais novos que têm piores resultados relacionados com as mesmas. Isto poderá acontecer pois os mais novos acabam por se envolver em atividades públicas online, em detrimento do estudo e das atividades offline como, por exemplo, a prática do desporto, comparativamente com os mais velhos, que se envolvem em atividades mais íntimas ao invés de públicas, por exemplo conversas privadas e também em atividades que promovam a sua autoapresentação (Tsitsika, 2014). Já para não referir que os mais velhos possuem outras capacidades de comunicação, têm outras experiências e têm uma maior capacidade de regulação, o que lhes permite lidar melhor com os desafios encontrados no ambiente digital (Campos, 2021).

Neste seguimento, a literatura sugere que o uso problemático dos media sociais tem vindo a aumentar entre os adolescentes por todo o mundo, havendo um consenso de que este fenómeno é muito importante devido aos resultados adversos que tem causado nesta fase vulnerável do desenvolvimento (Andreassen et al., 2017; Smith & Short, 2022).

O uso problemático dos media digitais está negativamente associado à saúde mental, à autoestima e ao desempenho académico dos adolescentes (Smith & Short, 2022; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021; Worm, 2022). Deste modo, a propósito da saúde mental dos adolescentes é incontornável referir a experiência da pandemia COVID-19, pois esta levou ao aumento do número de horas que os adolescentes passavam na internet, visto que estes passaram a realizar quase todas as suas atividades aí (Evli & Simsek, 2022; Indrasvari et al., 2021).

Evli e Simsek (2022) afirmam que o tempo médio diário de uso da internet pelos adolescentes aumentou em mais 3 horas comparando com o tempo que estes despendiam na mesma antes da pandemia. Conseqüentemente ao aumento do uso da mesma, o número de horas nas plataformas de media sociais também aumentou (Wen et al., 2022), o que trouxe conseqüências tanto positivas (ex. conexão com os pares e evitamento de emoções negativas como a solidão) como negativas (ex. aumento da vulnerabilidade a stressores sociais, aumento da pressão dos pares, desregulação dos ciclos de sono). Além destas conseqüências pode referir-se que o uso excessivo afeta o humor, a cognição, as reações físicas e emocionais dos adolescentes (Campos, 2021; Indrasvari et al., 2021; Hamilton et al., 2020; Worm, 2022).

Atualmente compreende-se que os espaços entre o online e o offline, se influenciam reciprocamente e que juntos moldam o comportamento dos adolescentes. Assim, destaca-se a importância de fazer uma abordagem contextual para considerar e compreender o contexto digital, pois observa-se que também ele à semelhança de todos os outros (familiar, pares, escolar, ambientes culturais) pode alterar os comportamentos, as experiências e o bem-estar dos adolescentes (Nesi et al., 2020).

Segundo as abordagens de co-construção utilizadas para entender a utilização da internet pelos adolescentes, percebe-se que estes criam e cocriam os seus ambientes online de modo a responder às suas necessidades básicas de desenvolvimento, incluindo a construção e formação da sua identidade, a sua relação com os pares e a sua autonomia. Os contextos digitais tanto podem apoiar como suprimir os processos de desenvolvimento da identidade (Nesi et al., 2020).

Durante a pré-adolescência e o desenrolar da mesma, os pré-adolescentes começam a desenvolver um sentido mais forte de identidade e esforçam-se para apresentarem uma boa imagem de si aos outros, preocupando-se cada vez mais com a maneira como os seus pares os veem. As plataformas de media sociais tornaram-se assim especialmente atraentes para estes, devido à enorme oportunidade de autoapresentação e conectividade que estas fornecem (Meeus et al., 2019; Nesi et al., 2020; Upreti, 2017). A autoapresentação online pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento da identidade, permitindo aos mais novos explorar vários papéis sociais através de novas formas e com novas audiências, sem a interrupção dos seus pais (Andreassen et al., 2017; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021).

Alguns adolescentes sentem-se mais seguros ao testar novos aspetos da sua personalidade numa plataforma social onde outras pessoas não sabem quem eles são, como uma etapa preliminar antes de as apresentarem aos seus pares offline (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Desta forma, compreende-se que, na maioria das vezes, a identidade online não é isolada da identidade offline, elas interagem reciprocamente.

Pode referir-se que a autoapresentação online pode levar a um *feedback* positivo (comentários ou gostos) dos pares e/ou validação do seu carácter ou aparência física, o que pode ser benéfico para o aumento da motivação (Sherman et al., 2016), para afirmação do *self* e da autoestima dos utilizadores, contudo, por outro lado, estes mesmos atos podem produzir pouco *feedback* ou um *feedback* negativo, o que pode promover um foco elevado no eu e/ou aumentar o desejo de ser popular, isto é, a dependência de aprovação social, o que pode levar, como consequência, à fragilização e diminuição da autoestima. Além do mais, pode levar a pressões sociais, ao *cyberbullying*, o que pode causar *stress* e até mesmo sintomas depressivos (Meeus et al., 2019; Upreti, 2017; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Felizmente, reações positivas têm sido muito mais comuns do que negativas (Meeus et al., 2019).

É de notar que as interações pessoais e digitais são diferentes, sendo que ao passo que a comunicação pessoal é necessariamente qualitativa e envolve interpretação subjetiva, a comunicação em ambiente digital permite um *feedback* quantitativo, sendo este especialmente mais apelativo para os adolescentes (Nesi et al., 2020; Sherman, et al., 2016).

Assim, é perceptível que os media sociais transformaram a maneira como os indivíduos nesta fase do desenvolvimento criam e mantêm relacionamentos, existindo agora em ambos os contextos, podendo apoiar o desenvolvimento social e emocional saudável dos mesmos (Meeus et al., 2019; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). No entanto, a falta de limite entre ambos os contextos pode gerar pressão para que os adolescentes estejam sempre presentes nos seus contactos online (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021; Worm, 2022).

Além do desenvolvimento da identidade, existem outros processos do desenvolvimento que também sofrem alterações com o contexto dos media sociais. Por exemplo, o *status* social, que sempre foi algo importante na adolescência devido à avaliação e aceitação dos pares nesse período. No ambiente dos media digitais criam-se oportunidades e encorajam-se a autoapresentações, o que pode levar a que o *status* social agora tenha um novo significado e importância (Nesi et al., 2020).

Um outro exemplo é no domínio da aparência física, algo fundamental no autoconceito dos adolescentes. A ênfase na aparência na maioria dos media sociais, bem como a exposição dos mesmos a corpos irrealistas, levam a que os adolescentes tomem derivados comportamentos relacionados com a mesma, preocupando-se com ela (Campos, 2021; Franchina & Lo Coco, 2018; Nesi et al., 2020).

Além destes, pode afirmar-se que os adolescentes investem nas plataformas sociais para consolidar as afiliações com o seu grupo de pares. De acordo com a literatura, os adolescentes que têm o seu próprio grupo social em alta estima utilizam as redes sociais principalmente para melhorar as suas relações offline, já os adolescentes que tem uma visão negativa do grupo social com o qual se identificam offline, tendem a utilizar as redes para procurar compensação social e gratificação da identidade social. Eles procuram interações online para se distanciar desse grupo e desenvolver assim um senso positivo com um novo grupo online, indisponível no seu offline (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Neste sentido, pesquisas salientam que a capacidade dos adolescentes em manter amizades existentes e formar novas por meio dos media pode “transbordar” para benefícios sociais no offline (Nesi et al., 2020).

As plataformas online desempenham um papel crucial na vida dos adolescentes (Andreassen et al., 2017), apresentando-lhes tanto oportunidades como desafios (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Não existe um consenso nos efeitos que as redes sociais podem ter nos adolescentes, contudo, segundo alguns estudos, 31% afirmam descrever os efeitos como positivos, 24% como negativos; mas 45% dizem ser neutros (Campos, 2021).

Percebe-se que a influência que as redes sociais podem ter depende das características do utilizador, do contexto do seu uso e da finalidade (Nesi et al., 2020; Worm, 2022). Elas tanto podem promover aprendizagens e sobretudo um desenvolvimento saudável (Alvermann et al., 2012; Nesi et al., 2020), como podem, por exemplo, encorajar a partilha de informações através do anonimato, o que tem sido associado a um aumento de comportamentos de riscos nos adolescentes (Campos, 2021).

Além do mais, alguns autores argumentam que o tempo gasto na internet está a tornar adolescentes menos preparados para o seu futuro como cidadãos, trabalhadores e membros contribuintes para a sociedade em geral. Eles consideram que as tecnologias digitais prontamente disponíveis fizeram com que os adolescentes se preocupassem mais com a

socialização do que com dar atenção à realidade exterior, sendo que estes parecem já não se preocupar com a literatura, com o governo, assuntos mundiais, etc. (Alvermann et al., 2012).

Deste modo, sublinha-se a importância quer dos pais, quer dos professores, em terem um papel ativo neste campo, tentando orientar os adolescentes a utilizar redes sociais de uma maneira responsável e construtiva, fazendo-os entender as repercussões que estas podem ter nas suas vidas (Güven, 2019; Jan et al., 2017; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021).

Capítulo 2: Imagem Corporal e Autoestima na Era Digital

2.1. Imagem Corporal

A literatura fornece diversas definições do que é imagem corporal, contudo, todas elas são bastante semelhantes.

De acordo com Saiphoo e Vahedi (2019), imagem corporal pode ser definida como sendo uma percepção multidimensional de um indivíduo sobre o seu próprio corpo, incluindo componentes cognitivas, avaliativas, afetivas e comportamentais. Isto é, a imagem corporal relaciona-se com as percepções e os pensamentos de uma pessoa acerca do tamanho, forma, aparência e atratividade do seu corpo, mas também com sentimentos ou emoções, como o orgulho ou a vergonha neste (Ganesan et al., 2018; Huang et al., 2020; Pryde & Prichard, 2022; Vandenbosch et al., 2022). Por conseguinte, afirma-se que o conceito de imagem corporal tanto pode ser visto como sendo um conceito perceptivo (percepção sensorial) como atitudinal (fatores cognitivos e afetivos), pois ele abrange a forma como o indivíduo se vê e se sente em relação ao seu corpo. Além do mais, corresponde também à maneira como este pensa que os outros o veem (Deshmukh & Kulkarni, 2017).

Com isto dito, tendo em conta que a imagem corporal se baseia na representação mental de uma pessoa sobre ela mesma, é expectável que ela desempenhe um papel importante na sua vida e, sendo ela positiva ou negativa, ela dita como uma pessoa se sente e age, ou seja, tem também a capacidade de influenciar os seus comportamentos (Peráčková et al., 2018; Rahmadiansyah et al., 2021).

Uma imagem corporal positiva refere-se ao amor, respeito, aceitação e valorização do próprio corpo. Ela permite aos indivíduos aceitarem-se, mesmo não estando em consonância com os ideais de beleza transmitidos pela sociedade. Ela representa a aceitação de uma

diversidade e variedade de tipos de corpo – diferentes etnias, formas, tamanhos e estágios da vida (Nelson et al., 2022).

Além da imagem corporal positiva, a apreciação corporal é caracterizada como a valorização da saúde, da funcionalidade e das características do corpo de um indivíduo, e não apenas a apreciação da sua aparência física (Nelson et al., 2022).

Já uma imagem corporal negativa ocorre quando os indivíduos se concentram somente nos aspectos negativos relacionados com o seu corpo, excluindo e ignorando todos os seus aspectos positivos (Mazarelo, 2020). Assim, a insatisfação corporal refere-se aos pensamentos e sentimentos negativos que um indivíduo tem sobre o seu corpo, sendo estes geralmente associados à aparência real e física (Barker & Galambos, 2003; Franchina & Lo Coco, 2018; Huang et al., 2020). As causas para a insatisfação corporal são diversas e incluem fatores biológicos, evolutivos, psicológicos e socioculturais (Mahon & Hevey, 2021).

A insatisfação corporal pode ser expressa por dois comportamentos: a verificação excessiva e a evitação do corpo. A verificação excessiva ou *body checking* é a prática de inspecionar rapidamente vários aspectos do corpo procurando, por exemplo, frequentemente espelhos para monitorizar a sua aparência e forma. A evitação do corpo, *body avoidance*, diz respeito aos comportamentos que ajudam a evitar circunstâncias em que a forma ou peso do corpo possa ser visível pelo olhar. Estes comportamentos são frequentemente notórios em indivíduos com baixa autoestima, entendendo-se que a imagem corporal, a autoestima e a insatisfação corporal estão relacionadas e se influenciam mutuamente (Mellor et al., 2010).

Segundo a literatura, antes dos anos 2000 a imagem corporal e a insatisfação com a mesma eram vistas como sendo um problema essencialmente do sexo feminino, levando a que a maioria dos estudos e pesquisas feitas na área se focassem apenas nas mulheres. Contudo, mais recentemente, alguns estudos vieram salientar que os homens podiam sofrer de preocupações com a sua imagem corporal, tornando importante o seu estudo (Bardone-Cone et al., 2008; Cohane & Pope, 2000).

Deste modo, apesar de a investigação nas mulheres ainda ser muito usual, as pesquisas sobre a insatisfação com a imagem corporal nos homens têm vindo a aumentar lentamente (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004; Bardone-Cone et al., 2008; Franchina & Lo Coco, 2018).

Refere-se que a insatisfação com a imagem corporal se tem tornado cada vez mais prevalente na sociedade em si (Pryde & Prichard, 2022), sendo frequentemente associada a

dietas extremas e a transtornos alimentares. Ela relaciona-se com a baixa autoestima e com o mal-estar psicológico, nomeadamente com a depressão e a ansiedade social (Agliata & Tantleff-Dunn, 2004; Bardone-Cone et al., 2008; Mahon & Hevey, 2021). Além do mais, apesar de ser um tópico ainda bastante debatido (Mahon & Hevey, 2021), ela relaciona-se e é afetada pelos media sociais, podendo estes ser uma fonte influente da imagem corporal negativa, devido à disseminação de imagens que reforçam padrões idealizados do corpo, belezas irrealistas e inatingíveis (Franchina & Lo Coco, 2018; Pryde & Prichard, 2022).

Segundo Mahon e Hevey (2021), alguns estudos encontram associações entre o uso das redes sociais e a insatisfação corporal (Scully et al., 2020), outros consideram que o uso está associado à imagem corporal positiva (Cohen et al., 2019) e outros sugerem ainda que os media sociais podem influenciar a insatisfação corporal, indiretamente, através do aumento de outros preditores da insatisfação, como é o caso da competição e comparação entre pares (Ferguson et al., 2014). Os resultados destas pesquisas são mistos, contudo encontra-se predominantemente uma associação negativa entre as duas variáveis.

Com isto, compreende-se que existem mais conhecimentos sobre as consequências da insatisfação corporal do que propriamente sobre os fatores que contribuem para a imagem corporal negativa (Bardone-Cone et al., 2008), salientando-se assim a importância de entender os fatores que contribuem para a mesma, de modo a ser possível realizar intervenções adequadas e personalizadas para atender às necessidades específicas de cada um (Mink & Szymanski, 2022).

2.2. Ideais de Beleza

A relação que um indivíduo tem com o seu corpo é relativa, no sentido em que esta pode ser mediada por diversos fatores, como fatores socioculturais e históricos (Taboga & Junior, 2021).

Historicamente, todas as culturas possuem imagens idealizadas pelas quais os homens e as mulheres são julgados (Santarossa & Woodruff, 2017). Desde sempre que a sociedade e a cultura em que cada um se insere tem vindo a determinar uma forma de corpo ideal, desenvolvendo as suas particularidades, salientando determinadas características em detrimento de outras e construindo assim diferentes padrões de beleza idealizada (Rodrigues, 2019), sendo considerada a imagem corporal uma das mais estereotipadas na mentalidade do público (Liu, 2021).

Nesta sequência, é possível entender que, antigamente, os padrões de beleza incutidos não eram os mesmos de hoje em dia, eles transformaram-se, foram mudando com o decorrer do tempo, sendo esse acontecimento linear nas diversas culturas (Taboga & Junior, 2021).

Antigamente, o ideal passava por corpos com algum volume e curvilíneos, hoje, pelo contrário, corpos com baixa percentagem de gordura e músculos bem definidos são vistos como o ideal a atingir e a seguir (Taboga & Junior, 2021), quer seja por resultado de exercícios físicos, alimentação ou mesmo de intervenções cirúrgicas (Vaz & Fernandes, 2021).

A imagem corporal é uma das características primordiais a ser percebida quando se conhece outras pessoas, tendo, dessa forma, um impacto bastante grande nas interações sociais (Mazarelo, 2020). Atualmente observa-se uma sociedade cada vez mais interligada com o seu corpo, vivendo uma intensa preocupação com a sua imagem e estética (Rodrigues, 2019; Vaz & Fernandes, 2021).

Neste sentido, refere-se que os media contribuem em grande escala para estas preocupações, sendo que estes mostram aos indivíduos corpos esteticamente ideais, dentro de um padrão socialmente aceite, mas inacessível para a maioria da população. Estes padrões definem e servem usualmente como uma referência para o que é admirável, levando os indivíduos a quererem parecer-se com os mesmos, quer homens quer mulheres (Rodrigues, 2019).

Segundo Pop (2016), existe ainda uma tendência de vincular a atratividade física a qualidades pessoais positivas, por exemplo, beleza associada à felicidade, e o contrário, excesso de peso associado à preguiça e à falta de controlo, sendo esta tendência um estereótipo cultural, inicialmente ocidental e agora global, o qual é muitas das vezes discriminatório.

Os estereótipos prevalentes na sociedade em relação ao corpo dos indivíduos, em conjunto com a exposição contínua a imagens de corpos idealizados, levam à internalização dos ideais de beleza vigentes, o que contribui, por sua vez, para a modificação dos comportamentos pessoais, o que pode levar a diversos problemas, quer físicos, quer mentais (Huang et al., 2020; Vaz & Fernandes, 2021).

A insatisfação corporal e uma maior auto-objetificação são exemplos desses problemas (Bair et al., 2012). Por conseguinte, refere-se à teoria da Objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997), a qual indica que os media sociais levam à objetificação

sexual dos corpos, o que pode causar a internalização da visão de um observador externo sobre o eu (De Valle et al., 2021; Mink & Szymanski, 2022).

Nesse seguimento, o termo auto-objetificação refere-se ao processo de as pessoas se tratarem a si próprias como objetos para serem vistas e avaliadas apenas com base na sua aparência, representando assim até que ponto estas interiorizaram uma perspectiva de terceira pessoa em relação ao seu corpo, estando constantemente preocupadas com a sua imagem corporal. Isto leva à monitorização do corpo/ato de vigilância do corpo, na forma de autoconsciência sobre a aparência física, levando à vergonha (devido ao fracasso em corresponderem aos padrões idealizados de beleza), ansiedade (De Valle et al., 2021) e consequentemente à insatisfação corporal (Mink & Szymanski, 2022).

2.2.1. Os ideais de beleza masculina

Os media tradicionais há semelhança do que acontece com o sexo feminino também têm exercido algumas pressões sobre a aparência no sexo masculino, sendo que estas têm aumentado à medida que uma maior quantidade de imagens de corpos masculinos musculados aparece em filmes, videoclipes, revistas, etc. (Bardone-Cone et al., 2008; Franchina & Lo Coco, 2018). A exposição destas imagens tem trazido algumas consequências, sendo que, segundo Agliata e Tantleff-Dunn (2004), foram encontrados resultados que mostraram que as imagens ideais de atratividade na publicidade televisiva aumentavam significativamente a insatisfação corporal dos homens.

No mesmo seguimento, Ricciardelli et al. (2000) demonstram taxas de insatisfação corporal nos homens entre os 50 e os 70%, salientando que as preocupações com a imagem corporal nos homens têm vindo a aumentar.

Hoje em dia, os homens parecem estar cada vez mais cientes das imagens idealizadas do corpo masculino, procurando assim ter um corpo mais forte, volumoso e musculado, estando também cada vez mais cientes do que eles acham que para terceiros é a imagem que estes devem ter (Bardone-Cone et al., 2008; Franchina & Lo Coco, 2018).

Os homens são submetidos a uma cultura de musculosidade (Stanford & McCabe, 2005), sendo o desejo por um corpo musculado usualmente referido como '*Drive for Muscularity*' e podendo ser descrito como uma preocupação em possuir grandes músculos na parte superior do corpo (Franchina & Lo Coco, 2018). Além deste, Smolak e Murnen (2008) definiram outro componente da imagem ideal masculina, '*Drive for Leanness*', o qual

é descrito como o desejo de um corpo magro com músculos bem definidos e baixa gordura corporal. Desta forma, os homens estão divididos em querer ser magros ou “maiores” de modo a atingir um corpo magro, grande e musculado (Ricciardelli et al., 2000).

Atualmente é de salientar que os homens passam cada vez mais tempo nos seus *smartphones*, na internet e nos media sociais, sendo expostos a uma maior quantidade de imagens idealizadas, cada vez mais difíceis de atingir, e durante mais tempo (Agliata, & Tantleff-Dunn, 2004; Bardone-Cone et al., 2008; Franchina & Lo Coco, 2018).

A exposição a estas imagens nos media sociais aumentou as preocupações do sexo masculino com o seu corpo, o que pode ser observado pelo aumento do consumo e do uso de produtos relacionados com a beleza e cosmética, bem como pela tendência de crescimento da realização de procedimentos estéticos pelos homens (Elsner, 2011).

Um estudo realizado pela L’Oréal Portugal revelou que 75% dos homens portugueses utilizam produtos de beleza, sendo que 89% tinham um papel ativo na escolha e na compra dos produtos que usavam, apesar de 64% ainda recorrerem a gamas unissexo. Isto revela, segundo a diretora geral da marca, Cátia Martins, que “os homens portugueses valorizam e cuidam cada vez mais da sua imagem e procuram produtos de beleza para se sentirem bem com eles próprios”. Neste estudo foi possível ainda dividir os resultados do consumo em duas categorias: beleza (produtos de tratamento de rosto, cabelo, coloração, maquilhagem, etc.) e de higiene (desodorizante, gel duche, produtos para fazer a barba, etc.), observando-se que são os indivíduos mais jovens que tendem a consumir mais produtos de beleza (Ataíde, 2018).

Segundo o estudo *The State of Men* em 2013, já se observava que 54% dos homens utilizavam hidratantes e cremes para os olhos, ao passo que 9% usava base, 11% bronzeador e 10% corretor (Porto, 2021), sendo que a tendência era de crescimento. De acordo com Infante et al. (2016) com base nos resultados obtidos e descritos, compreende-se que, de maneira geral, os homens procuram em primeiro lugar produtos para melhorar a sua aparência e, posteriormente, para o seu bem-estar e de tratamento.

É possível entender que a pressão exercida pelos media sociais nem sempre é consistente, sendo que ao passo que Barlett et al. (2008) sugeriram que a exposição a ideais musculados estava associada à insatisfação corporal, McCabe e Ricciardelli (2003, citado por Franchina & Lo Coco, 2018) descobriram que a pressão dos media estava negativamente

correlacionada com estratégias para aumentar os músculos, isto é, o número de horas que os indivíduos passavam nos media sociais não os fazia querer aumentar seus músculos.

Além do mais, pode referir-se que a insatisfação corporal parece ter muitos menos fatores de influência nos homens do que nas mulheres. Uma explicação para estes resultados, segundo Bardone-Cone et al. (2008), é que os homens podem ser menos responsivos a fatores externos, como o caso dos media sociais, do que as mulheres, o que reduz o número de influências no sexo masculino. Além do mais, estes autores afirmam que, segundo a literatura, os homens são mais sensíveis às opiniões acerca de si próprios provenientes de outros homens do que às opiniões provenientes de mulheres e que o foco masculino no corpo pode refletir uma forma de afirmar a masculinidade e o *status* entre os pares, mais do que atender aos padrões da sociedade.

Nesse sentido, a prática de desporto parece influenciar a insatisfação corporal masculina, na medida em que a atividade desportiva se concentra no corpo como funcional e não estético, ou seja, a sua participação pode ser protetora, tendo esta, de facto, sido associada a uma melhor imagem corporal e satisfação com o peso. Contudo, apesar de, segundo os autores, o foco estar na funcionalidade, pode refletir-se que também no desporto existem preocupações com a estética, observando-se cada vez mais que os indivíduos se preocupam e investem, por exemplo, na roupa que levam para o treino, publicando até nas redes sociais conteúdos relacionados com isso (Bardone-Cone et al., 2008).

Pesquisadores devem tentar identificar fatores adicionais que contribuem para a imagem corporal em homens, incluindo a influência de pares masculinos e femininos, a influência dos pais nos mais novos, o envolvimento e o interesse no desporto, bem como a autopercepção de *status* social (Bardone-Cone et al., 2008).

2.3. Comparações Sociais

Pensa-se que os seres humanos sofrem de um impulso, de uma necessidade para se compararem uns com os outros, de maneira a atingir diversos objetivos (Jan et al., 2017; Vogel et al., 2014). Este pensamento pode ser chamado de comparação social e refere-se aos processos pelos quais os indivíduos avaliam as suas próprias habilidades, opiniões, atitudes, sentimentos, características físicas e outros aspetos em relação a outros indivíduos ou a grupos (Mazarelo, 2020).

Existem indivíduos que podem ter uma maior tendência para se compararem com os outros, o que dá asas à hipótese de alguns autores, que referem que para se envolver em processos de comparação os indivíduos terão certas características de personalidade. Indivíduos com maior tendência à comparação são usualmente caracterizados por terem traços como uma maior sensibilidade em relação ao comportamento das outras pessoas, terem incertezas em relação ao seu eu e terem geralmente uma baixa autoestima, alto neuroticismo, bem como uma necessidade de reduzir a incerteza e de melhorar o seu valor próprio (Mazarelo, 2020).

A necessidade de se comparar é muitas vezes desencadeada pela utilização dos media sociais, sendo que estes levam a que os indivíduos façam autoavaliações e comparações sociais entre si, com base nas suas classes sociais, nos papéis sociais, na beleza, etc. (Jan et al., 2017; Taboga & Junior, 2021).

Dito isto, é possível entender que as pessoas que se envolvem nestas comparações podem ter comparações em dois sentidos, no sentido ascendente ou descendente. A primeira é vista como a comparação entre um indivíduo e aqueles superiores a ele, os quais possuem atributos positivos; a segunda, por sua vez, é a comparação entre um indivíduo e aqueles inferiores a ele, os quais tem atributos considerados negativos (Jan et al., 2017; Vogel et al., 2014; Worm, 2022).

As comparações ascendentes podem ser inspiradoras, pois podem levar a que os indivíduos se foquem em replicar os comportamentos e as atitudes dos seus alvos de comparação. Contudo, estas podem ter também um efeito negativo, pois podem levar a que as pessoas se sintam inferiores e que tenham avaliações negativas de si mesmas, o que por sua vez, pode conduzir a um efeito negativo na sua autoestima (Jan et al., 2017; Vogel et al., 2014; Worm, 2022). Fazer comparações sociais ascendentes relaciona-se com autopercepções negativas, aumento de sintomas depressivos, menor bem-estar geral e uma baixa autoestima (Midgley et al., 2020).

A realização de comparações sociais descendentes podem ser, por sua vez, motivadas pelo desejo de autocrescimento (Rousseau et al., 2017). Contudo, apesar do esperado, estas comparações podem encaminhar a que os indivíduos se sintam negativos, dado que salientam características negativas (Vogel et al., 2014).

Existem autores que acrescentam ainda a existência das comparações sociais laterais, referindo-se estas ao ato de o sujeito se comparar com outros que considera serem iguais a si num determinado domínio (Fardouly et al., 2017).

No seguimento das comparações sociais, uma das teorias mais referidas é a Teoria da Comparação Social de Festinger (1954), a qual postula que as pessoas tendem a comparar-se com outros semelhantes a si, mais do que diferentes (Mink & Szymanski, 2022).

Conforme o postulado, Tiggemann et al. (2018) observaram no seu estudo que as pessoas procuram comparações com outras mais semelhantes, sugerindo que as comparações feitas com colegas nos media sociais podiam ser mais impactantes do que aquelas feitas com modelos e celebridades nos media tradicionais. Além do mais, recursos de *feedback*, como gostos e comentários podiam servir para reforçar os ideais de aparência, indicando a aprovação social dos mesmos. Também Huang et al. (2020) referiram que a pressão e as perceções negativas do próprio corpo ocorrem apenas quando as pessoas se comparam com os familiares e não com celebridades, pois essas são percebidas como pessoas irrelevantes.

Contudo, nem todos os investigadores trazem os mesmos resultados. Segundo Brown e Tiggemann (2016), a exposição a imagens do *Instagram* de celebridades e de pares atraentes, levou ao aumento do humor negativo e insatisfação corporal em ambos os casos, sendo esses mediados pela comparação social no que toca à aparência. Uma explicação para os seus resultados é o facto de as celebridades do *Instagram*, os *influencers*, terem cada vez mais uma relação próxima com os seus seguidores, o que faz com que estes se sintam mais conectados pessoalmente a estes, tal como acontece com os seus pares.

A maioria destas comparações são ascendentes, o que salienta as discrepâncias entre o corpo do indivíduo e os ideais de corpo transmitidos (quer nos media em geral, pelas celebridades ou pelos seus pares), conduzindo à diminuição da satisfação corporal, ao aumento da autoconsciência corporal, à insatisfação corporal (Huang et al., 2020), à auto-objetificação, à vigilância corporal (Mazarelo, 2020), bem como a problemas emocionais, a baixa autoestima, à depressão, a transtornos alimentares, a exercício físico excessivo e, conseqüentemente, a níveis mais baixos noutras áreas da vida (Vandenbosch et al., 2022).

2.4. A construção da imagem corporal dos adolescentes

A fase da adolescência é um momento particularmente vulnerável para a imagem corporal (Mahon & Hevey, 2021). É nesta fase da vida que os adolescentes são obrigados a

enfrentar as suas mudanças físicas, a mentalizarem-se da sua nova imagem corporal e a construir a sua identidade (Gioia et al., 2021). Deste modo, eles consideram a aparência física como a imagem ou identidade mais clara e facilmente vista pelos outros, o que leva a que esta seja considerada um importante fator nas suas relações sociais (Rahmadiansyah et al., 2021), desempenhando um papel fulcral no desenvolvimento e bem-estar dos mesmos.

A imagem corporal é um aspeto fundamental na autoavaliação, em especial na adolescência, fase em que os adolescentes se julgam comparando a sua forma física com a dos outros. Neste sentido, as preocupações com o corpo são extremamente comuns nos adolescentes, pelo que é importante considerá-las e ter atenção às mesmas, pois podem levar à insatisfação corporal (Franchina & Lo Coco, 2018; Rahmadiansyah et al., 2021).

O estado da puberdade que estes atravessam, bem como o peso dos mesmos, tem sido estudado como sendo possíveis fatores de risco para a insatisfação corporal. Neste seguimento, literatura emergente mostra que as meninas têm maior incidência de insatisfação corporal do que os meninos, pelo menos no início da adolescência. Apesar desses resultados, alguns estudos afirmam que tanto as meninas como os meninos podem manifestar níveis semelhantes de insatisfação em relação ao seu peso, sendo que também estes sofrem de distúrbios relacionados com a sua imagem corporal (Barker & Galambos, 2003).

Muitos adolescentes desejam mudar a sua aparência e esforçam-se arduamente para isso (Barker & Galambos, 2003). Neste sentido, para uma melhor compreensão da sua insatisfação corporal, diferentes autores têm vindo a utilizar modelos explicativos. O modelo mais referido na literatura denomina-se por *Tripartite Influence* (Thompson et al., 1999), sendo que este propõe que os ideais de beleza são reforçados e transmitidos através de três influências socioculturais: a família, os amigos/pares e os media (Huang et al., 2020; Maes & Vandebosch, 2022; Stanford & McCabe, 2005). É através destes que se transmitem as pressões sobre a imagem corporal e o desejo de mudar o corpo (Ricciardelli et al., 2000).

No que se refere à influência da família, afirma-se que os adolescentes que se sentem mais conectados com os seus familiares tendem a estar mais satisfeitos com a sua aparência, forma e tamanho do corpo, e menos propensos a fazer dietas e a ter distúrbios alimentares do que os que não têm tão boas relações com os seus pais (Barker & Galambos, 2003).

Relativamente ao sexo masculino, num estudo elaborado por Stanford e McCabe (2005), observou-se que as mensagens transmitidas por pais e mães diferiam, sendo que as

dos pais eram mais focadas nos músculos, ao passo que as das mães eram mais focadas na perda de peso e na forma do corpo, áreas estas tradicionalmente mais importantes para as mulheres. Deste modo, as mensagens dos pais influenciavam as estratégias de mudança corporal, nomeadamente as relacionadas com o exercício físico, ao passo que as das mães se associavam a mudanças no comportamento alimentar, sendo que o seu incentivo para a perda de peso predizia problemas como a restrição alimentar, a compulsão alimentar e a perda de peso normativa. Um maior número de mensagens previa uma estratégia de mudança corporal, isto é, levou mais significativamente a estratégias de mudança para a realização de exercício físico, por exemplo, do que a uma satisfação ou insatisfação corporal.

Um outro estudo realizado por Ricciardelli et al. (2000) trouxe resultados semelhantes, acrescentando que no que se refere ao *feedback* das mães, a maioria dos meninos referia que este era positivo, sendo que estas mensagens podem ser um fator de proteção da imagem corporal, pois podem compensar outras negativas.

Relativamente à influência dos pares nos rapazes, tal como acontece com as mensagens dos pais, também estas criavam uma pressão para atingirem um corpo musculado, levando a que estes alterassem os seus comportamentos. Isto acontecia essencialmente com mensagens provenientes de pares do mesmo sexo, sendo que mensagens relacionadas com os músculos podem refletir a importância destes para a sociedade ou a importância que os rapazes dão aos mesmos. Os meninos adolescentes têm cada vez mais uma maior consciência da importância dos músculos, o que afeta as suas atitudes e comportamentos relacionados com o exercício, a perda de peso e o ganho de massa muscular (Franchina & Lo Coco, 2018; Stanford & McCabe, 2005).

As mensagens provenientes de colegas do sexo feminino eram geralmente mensagens positivas, o que levava a que estas servissem de amortecedor para mensagens negativas de outras fontes. Ao contrário das mensagens dos pares masculinos, as mensagens positivas das raparigas estavam associadas a sentimentos positivos com o corpo e a uma maior satisfação corporal, ao invés da procura da mudança e do exercício (Stanford & McCabe, 2005). Isto sugere que o *feedback* positivo e o incentivo pode ser parte do motivo pelo qual os rapazes, em comparação com as raparigas, as quais relatam não receber *feedback*, tendem a desenvolver níveis mais altos de satisfação corporal. É possível que as meninas recebam o mesmo *feedback*, contudo, se foquem mais no *feedback* negativo (Ricciardelli et al., 2000).

Apesar disso, o *feedback* positivo pelo sexo oposto tem especial importância na adolescência (época em que os adolescentes estão a mudar e a interessar-se pelos pares do sexo oposto), deste modo, receber esse *feedback* pode promover níveis mais altos de autoestima e uma imagem corporal mais positiva, quer para rapazes como para raparigas (Ricciardelli et al., 2000).

Percebe-se assim que as interações com as pessoas ao seu redor afetam a maneira como os adolescentes se sentem com os seus corpos (Barker & Galambos, 2003). Salienta-se que os resultados dos estudos apresentados não são, contudo, a regra, mas sim a tendência geral, sendo que pode haver exceções e relações diferentes entre adolescentes e pares com perceções e comportamentos distintos em relação ao género. Consequentemente, tendo em conta o contexto da atualidade, salienta-se a necessidade de alargar a visão binária de género, sendo importante a realização de um maior número de pesquisas, com estudos mais inclusivos e diversificados.

Por último, relativamente à influência dos media, entende-se que os adolescentes, ao estarem na idade de construir a sua imagem corporal, são mais propensos a serem influenciados pelos tipos de corpos idealizados que são exibidos nos media (Huang et al., 2020; Vaz & Fernandes, 2021).

Os media sociais, devido às suas características visuais, são plataformas bastante focadas na aparência, as quais contêm uma grande quantidade de conteúdos relacionados com o corpo idealizado, o que leva os adolescentes a observarem diversos tipos de ideais diariamente. Tendo em conta o foco deste estudo, destacam-se os ideais essencialmente magros (caracterizados por um corpo tonificado e com baixo teor de gordura corporal) e atléticos/musculados (caracterizados por um torso em forma de V, abdominais visíveis, bíceps grandes e baixo teor de gordura corporal) para os rapazes (Mahon & Hevey, 2021). Estes conteúdos, ao serem constantemente visualizados, levam a que os adolescentes lutem para os atingir, mesmo reconhecendo a sua natureza irrealista (Gioia et al., 2021), o que pode conduzir à indução de comportamentos que levam à insatisfação corporal (Franchina & Lo Coco, 2018; Mahon & Hevey, 2021).

Nesse seguimento, em especial nesta fase do desenvolvimento, é muito comum haver comparações sociais para aumentar a autoestima corporal. Estas comparações, no entanto, entre o próprio corpo e os padrões ideais de beleza apresentados, podem levar também a que os adolescentes se sintam insatisfeitos com a sua aparência (Franchina & Lo Coco, 2018;

Vaz & Fernandes, 2021), bem como a inseguranças e humores depressivos (Campos, 2021). Huang et al. (2020) referem que a visualização das fotos dos pares nas redes sociais provoca o desejo de magreza, a insatisfação corporal e o transtorno alimentar em jovens homens e mulheres. Além do mais as redes sociais possibilitam que os seus utilizadores comentem fotos uns dos outros, o que tem um impacto na maneira como estes se sentem em relação à aparência (Fardouly e Vartanian, 2016).

Dito isto, Franchina e Lo Coco (2018) afirma ser comum os utilizadores usarem filtros e editarem as suas fotos para tentar melhorar a sua aparência (Franchina & Lo Coco, 2018), publicando apenas imagens onde se sentem atraentes (Mink & Szymanski, 2022). Fagundes (2019) afirma que os utilizadores tendem a apresentar-se nos media sociais como querem que os outros os vejam, obedecendo aos padrões sociais desejáveis, o que os afasta da sua própria realidade, pois estes começam também a autoavaliar-se consoante o que eles veem e publicam virtualmente.

A tendência geral é que rapazes e raparigas tenham diferentes preocupações com o seu corpo (Rahmadiansyah et al., 2021), sendo que as meninas afirmam gastar mais tempo que os meninos no que toca a observar conteúdos focados na aparência (Maes & Vandenbosch, 2022). Segundo Mahon e Hevey (2021), alguns participantes, especialmente raparigas, sentiram que os media sociais influenciavam negativamente as suas perceções de imagem corporal, no entanto, estes também exercem influência nos rapazes adolescentes (Stanford & McCabe, 2005).

D. C. Jones (2001) afirma que existe uma relação entre as comparações sociais dos atributos físicos, tanto para meninos como meninas, com a insatisfação corporal, sendo lógico pensar que existem consequências negativas das redes sociais e destas imagens nos dois géneros.

Apesar disso, os resultados da literatura parecem ser mistos, havendo pouca clareza na influência realmente exercida (Stanford & McCabe, 2005). Os media sociais e o papel das comparações podem levar à satisfação corporal nos rapazes, sendo que, num estudo elaborado por Ricciardelli et al. (2000), vários rapazes viam os media sociais como tendo um efeito positivo na sua imagem corporal, ao passo que aproximadamente metade não considerava haver qualquer efeito.

Nos rapazes, as mensagens dos media previram significativamente as estratégias de mudança corporal relacionadas tanto com a perda de peso, como com o aumento dos

músculos (Stanford & McCabe, 2005). Neste sentido, entende-se que os media e as comparações sociais incentivavam-nos a fazer mais exercício, sendo que, apesar de os rapazes verem as influências referidas como tendo um efeito positivo, elas também os levavam a mudar o seu corpo (Ricciardelli et al., 2000).

Alguns meninos relataram sentimentos negativos em relação ao seu corpo quando o comparavam com o de outros, contudo, a maioria afirmou sentir-se mais positivo ou neutro. Isto pode acontecer pois os rapazes, em geral, têm níveis mais altos de satisfação corporal e de autoestima do que as meninas, sendo que nestas, os media sociais são uma força importante que leva à insatisfação corporal (Ricciardelli et al., 2000).

Esta diferença pode ocorrer também devido ao facto de estes terem uma gama mais ampla de formas e tamanho aceitáveis de corpo para homens, sendo que eles são usualmente menos expostos a mensagens sobre peso e forma corporal (Mahon & Hevey, 2021).

Desta forma, compreende-se que as influências socioculturais afetam os métodos utilizados para mudar o corpo, em ambos os géneros. A diferença é que os meninos são mais propensos, com as mesmas influências, a comportamentos de exercício do que de perda de peso (Mahon & Hevey, 2021; Ricciardelli et al., 2000).

Sendo as redes sociais tão utilizadas no dia a dia dos adolescentes, seria de esperar que estas pudessem impactar os mesmos com comportamentos alimentares saudáveis e aumentar a sua satisfação com o seu corpo, contudo, não é isto que acontece. A partilha de aspetos da vida de outras pessoas e a comparação com a aparência destas, leva a um maior risco de insatisfação corporal e baixa autoestima. Além de que existe uma constante autoavaliação e competição com outros utilizadores tendo por base as características físicas, emocionais e sociais percebidas destes (Campos, 2021).

Deste modo, apesar da causalidade entre as redes sociais e a insatisfação ainda não poder ser confirmada, muitos são os autores que afirmam que o uso destas redes está relacionado com uma imagem corporal negativa (Huang et al., 2020) com preocupações com o corpo, como preocupações com o excesso de peso ou até mesmo com o evitamento da imagem corporal (Franchina & Lo Coco, 2018), salientando-se assim a importância de identificar os fatores de risco e de proteção para a insatisfação corporal nos media sociais, nomeadamente nas redes sociais, ajudando a promover uma imagem corporal mais favorável durante este período sensível do desenvolvimento (Mahon & Hevey, 2021).

2.4.1. Ambiente positivo para a imagem corporal

Ao perceber os efeitos nocivos dos media sociais para a imagem corporal, os investigadores começaram a procurar maneiras de tornar o ambiente dos mesmos mais positivo. O conteúdo que ganhou mais recentemente a atenção das pesquisas inclui publicações de *fitspiration*, o uso de rótulos e legendas de isenção de responsabilidades, bem como de publicações positivas para e sobre o corpo (Vandenbosch et al., 2022). Apesar destas tentativas, a maioria dos movimentos não foram bem-sucedidos, sendo necessárias mais pesquisas.

Começando pelas publicações de *fitspiration* (por vezes também denominadas só por *Fispo*) estas referem-se a imagens e textos que procuram promover um estilo de vida saudável através de exercícios e de uma alimentação saudável. Embora o foco neste conteúdo pareça positivo, ele pode não ser tão saudável como idealmente se esperaria. Algumas análises mostraram que estas partilhas apresentam principalmente corpos idealizados e sexualizados, promovendo uma alimentação restrita, exercícios excessivos e a perda de peso. Este tipo de conteúdo foi observado por alguns estudiosos, os quais concluíram que este poderia levar ao aumento da insatisfação corporal ao invés da sua diminuição (Vandenbosch et al., 2022).

Neste seguimento, Mazarelo (2020) refere a existência de vários estudos que analisaram o efeito da exposição de vários tipos de fotografias no *Instagram* na imagem corporal, no humor e no comportamento dos indivíduos, tendo alguns deles mostrado que a breve exposição a imagens de *fitspiration* levou a humor negativo, insatisfação corporal e diminuição da autoestima, quando comparadas com a exposição a imagens neutras, por exemplo de viagens, o que confirma a premissa anterior de que as imagens de *fitspiration* poderão ter consequências negativas para a imagem corporal, apesar de não serem intencionais.

O autor salienta ainda que a realização de exercício físico pela aparência e não por motivos de saúde tem sido associado a uma maior insatisfação corporal, distúrbios alimentares e baixa autoestima entre as mulheres (Mazarelo, 2020).

Deste modo, compreende-se que estes tipos de publicações são muito controversos, pois elas tanto podem apresentar-se como uma forma de proteger a imagem corporal como podem revelar-se numa tendência que perpetua ideais de aparência através da apresentação de imagens corporais idealizadas e da saliência na importância da beleza física (De Valle et al., 2021; Vandenbosch et al., 2022).

Alguns órgãos governamentais, como é o caso do Reino Unido, França, Israel e Noruega, sugeriram ou exigiram o uso de rótulos e legendas de isenção de responsabilidade nas imagens idealizadas nos media sociais, as quais tinham sido alteradas digitalmente. A justificação para a criação desta exigência é que as pessoas, ao perceberem que as imagens não eram realistas, deixariam de as considerar alvos de comparação de aparência adequados, o que levaria à proteção da imagem corporal (Danthinne et al., 2020; Vandenbosch et al., 2022). Apesar disto, amostras femininas de alguns estudos, como por exemplo o de Naderer et al. (2022) mostraram que essas isenções não impediam que o conteúdo idealizado das imagens resultasse numa imagem corporal negativa por parte de quem as observava, podendo até, segundo Danthinne et al. (2020), levar ao aumento das comparações de aparência.

Além destes, um outro estudo analisou o anexo de legendas positivas para o corpo em imagens com padrões ideais e viu qual era o seu impacto. Neste caso, embora as legendas tenham sido colocadas em conteúdos idealizados, observou-se um efeito positivo na estima do corpo das mulheres (Davies et al., 2020). Outros estudos, por sua vez, contrariaram este resultado mostrando que as legendas do corpo não tinham qualquer efeito (Barron et al., 2021).

Desta forma, estes estudos mostraram que as legendas não são uma abordagem útil para reduzir o impacto que as imagens idealizadas têm, tendo uma das soluções apresentadas para a melhoria da imagem corporal dos indivíduos sido o incentivo aos mesmos para publicarem imagens realistas de si, sem estarem editadas, ao lado da imagem editada ideal. Isto permitiria que os utilizadores vissem a discrepância das duas imagens por si mesmos (Vandenbosch et al., 2022).

Demonstrando esta solução, Mazarelo (2020) refere a criação do movimento *Instagram vs Reality*. Este movimento foi uma ação de ativismo social online, onde as mulheres publicavam duas imagens de si próprias, lado a lado, uma com a versão idealizada de beleza, outra com uma pose natural. Este movimento levou a uma menor insatisfação corporal, pois nas imagens reais, as comparações sociais eram feitas com mulheres mais realistas, menos magras e menos atraentes e, deste modo havia uma maior probabilidade de resultar em comparações laterais ou inferiores.

O conteúdo positivo para o corpo, também denominado de *BoPo*, refere-se ao conteúdo, quer de textos, quer de imagens que lutam contra os ideais estreitos e inatingíveis

de aparência, promovendo a aceitação do corpo e incentivando a diversidade corporal (Nelson et al., 2022; Vandenbosch et al., 2022). Ele promove o respeito, a apreciação e aceitação da aparência e funcionalidade do corpo, incentivando os indivíduos a terem opiniões favoráveis do mesmo, independentemente do seu peso, forma e tamanho. Pretende que os indivíduos respeitem as necessidades dos seus corpos e rejeitem as imagens idealizadas dos media (Mink & Szymanski, 2022).

A exposição diária a este tipo de conteúdo, está assim associada a uma melhoria da imagem corporal, contudo, apesar dessa melhoria, um estudo realizado por Cohen et al. (2019) com mulheres entre os 18 e os 30 anos que foram aleatoriamente designadas para os grupos de conteúdos de *Instagram* positivos, magro-ideal ou neutros observou que este tipo de conteúdo também levou ao aumento da auto-objetificação, mais do que observar conteúdo de aparência neutra (imagens da natureza) (Vandenbosch et al., 2022).

De forma geral, os pesquisadores demonstraram preocupações acerca do conteúdo positivo para o corpo, referindo que este é autopromocional e pode conter mensagens comerciais, usa filtros de aprimoramento e às vezes é sexualmente objetificador (por exemplo, vestindo roupas mínimas), sendo que quando isso acontece, a sinceridade da publicação na promoção da positividade corporal é questionável e não apenas prejudica os efeitos positivos, como também pode desencadear efeitos negativos (Vandenbosch et al., 2022).

Contudo, comparando os três meios apresentados para melhorar a imagem corporal nos media sociais, afirma-se que o conteúdo positivo do corpo é o que tem o maior potencial de melhorar a imagem corporal (Nelson et al., 2022; Vandenbosch et al., 2022), apesar de ainda assim os resultados poderem ir contra o esperado.

Neste sentido, destaca-se que compreender as perceções dos indivíduos em relação a si próprios poderá melhorar as intervenções feitas para os ajudar a selecionarem as mensagens dos media relacionadas com a aparência aceitável, o que pode, consequentemente, levar a níveis mais saudáveis de autoaceitação da imagem corporal (Huang et al., 2020).

2.4.2. Estratégias para proteger a imagem corporal

Além dos esforços exercidos pelos investigadores para tornar os media num ambiente mais positivo, existem outros fatores que podem moderar as relações dos fatores de risco e a insatisfação corporal, existindo fatores a nível individual, familiar e social. Pode referir-se, por exemplo, os relacionamentos positivos entre pais e filhos e a participação em atividades desportivas, sendo que os adolescentes que fazem mais desporto relatam ter uma imagem corporal mais positiva e menos desejo de mudar o seu peso (Barker & Galambos, 2003).

Embora alguns estudos tenham procurado entender como proteger e promover as imagens corporais dos adolescentes em geral, os media sociais são muito complexos e únicos, o que pode exigir estratégias específicas para ajudar a melhorar a imagem corporal em ambiente digital (Mahon & Hevey, 2021).

As estratégias existentes de momento envolvem o ensino da literacia mediática, a fim de reduzir a credibilidade das mensagens transmitidas pelos mesmos, bem como a subsequente internalização de ideais e comportamentos de comparação (Mahon & Hevey, 2021).

Neste sentido, embora a alfabetização mediática seja eficaz para aumentar o conhecimento dos media, ela não altera os resultados da sua influência na imagem corporal. Isto sugere que o aumento do conhecimento por si só pode não ser suficiente, e que são necessárias outras ferramentas para lidar com as problemáticas dos media focados na aparência (Mahon & Hevey, 2021).

Um estudo tentou observar quais as estratégias protetoras que os adolescentes usavam nos media sociais, tendo entendido que as meninas, por exemplo, evitavam conscientemente publicações que consideravam indesejáveis, que levavam a comparações sociais de aparência ou levavam a preocupações com a sua imagem corporal, de modo a proteger a mesma. Esta estratégia, não é, no entanto, totalmente eficaz, pois é muito difícil evitar conteúdo não solicitado nos media digitais (Mahon & Hevey, 2021).

As raparigas afirmaram sentir que qualquer conteúdo relacionado com a imagem corporal exercia efeitos negativos nelas, mesmo aqueles que tencionavam promover uma imagem corporal positiva (Mahon & Hevey, 2021).

Nesse estudo, foi possível também observar que os adolescentes estavam bastante cientes do que se passava nas redes sociais e nos media, no que diz respeito ao *Photoshop* e aos ângulos perfeitos para as fotos, falsas e irreais. Em comparação com as raparigas, os meninos eram menos conscientes da edição e da manipulação de imagens, olhando para os ideais como algo atingível com trabalho árduo e esforço suficiente, o que podia protegê-los de sentir insatisfação com o seu corpo (Mahon & Hevey, 2021).

Dito isto, o ceticismo dos mesmos e a evitação do conteúdo idealizado, aspetos de uma imagem corporal positiva, são uma filtragem protetora. Estes resultados, contudo, vieram de amostras pequenas (Mahon & Hevey, 2021), sendo necessários mais estudos.

Salienta-se que não foram ainda encontrados muitos efeitos protetores, o que coloca em questão a possibilidade de proteger os adolescentes contra a insatisfação corporal (Barker & Galambos, 2003).

2.5. Autoestima

A autoestima é um construto da psicologia clínica, frequentemente relacionado com a saúde mental, contudo, ele é importante tanto para as ciências sociais como na vida quotidiana (Worm, 2022). Rosenberg (1965) foi um dos pioneiros a estudar o fenómeno da autoestima, tendo definido este conceito como sendo uma avaliação geral do indivíduo sobre si mesmo. Além do mais, afirmou que a autoestima alta consistia num indivíduo que se respeitava a si mesmo e se considerava digno (Hasan & Tiwari, 2018; Savira et al., 2022).

Hoje em dia, a autoestima é frequentemente definida como o grau em que um indivíduo possui uma autoavaliação, positiva ou negativa, relacionando-se esta com crenças do mesmo sobre si próprio e acerca das suas próprias habilidades/competências e relacionamentos sociais (Savira et al., 2022; Worm, 2022).

Ela é vista como o valor subjetivo de uma pessoa sobre si mesma (Cingel et al., 2022; Rodrigues, 2019), como a avaliação de um indivíduo sobre o seu valor como ser humano (Güven, 2019; Rodrigues, 2019) e sobre a sua qualidade de vida (Mazarelo, 2020).

Além do referido, ela pode ser ainda um indicativo do nível de saúde mental da pessoa, pois ela interfere indiretamente com as suas condições afetivas, sociais e psicológicas, desempenhando assim um papel importante quer na saúde mental, quer física, bem como no bem-estar e na qualidade de vida da população em geral (Rodrigues, 2019; Güven, 2019).

Segundo Heatherton e Polivy (1991), o conceito de autoestima pode ser definido como sendo de natureza estável ou fluída, ou seja, a autoestima pode manter-se sempre no mesmo nível, sendo que esta leva algum tempo para se desenvolver, ou pode mudar consoante as tendências e os eventos diários. Neste sentido, pode falar-se em autoestima de traço e autoestima de estado, sendo que a primeira é relativamente estável e duradoura ao longo da vida, desenvolvendo-se desde cedo, e a segunda é uma autoestima momentânea que flutua ao longo do tempo (Worm, 2022). Por exemplo, pessoas com elevada autoestima (traço) poderão mostrar dúvidas e, por vezes, uma autoestima mais reduzida (estado), sendo que o contrário também pode acontecer, isto é, pessoas que geralmente tem uma autoestima negativa (traço), podem experienciar momentos de sucesso que aumentem a sua autoestima num momento em particular (estado) (Worm, 2022).

Pessoas que rapidamente têm sucesso e são valorizadas pelos outros têm níveis mais altos de autoestima (Rodrigues, 2019; Worm, 2022). Indivíduos com elevada autoestima têm usualmente mais apoio social, comportamentos mais maleáveis e menos *stress*. Por outro lado, indivíduos com uma autoestima reduzida sentem-se mais ansiosos e são geralmente mais tímidos (Güven, 2019).

Tendo em conta as diferentes visões sobre a estabilidade da autoestima, entende-se que existe um desequilíbrio sobre este conceito na literatura (Worm, 2022). Neste sentido, pode ainda referir-se que alguns autores consideram que apesar de a autoestima ter flutuações momentâneas, ela é relativamente estável durante toda a vida, outros referem que esta tende a aumentar com a idade, sendo maior na idade adulta do que na adolescência (Cingel et al., 2022), ou até que tem altos e baixos, começando por ser mais alta na infância, diminuindo consideravelmente na adolescência e aumentando posteriormente de novo na vida adulta, tornando-se mais estável na meia idade e decaindo de novo na velhice (Hasan & Tiwari, 2018).

Dentro do campo que estuda a autoestima, existem autores que referem outros conceitos, eles veem a autoestima como um construto global, existindo outros subtipos que se inserem dentro do mesmo, como é o caso da autoestima social, a qual pode ser definida como a maneira em que os indivíduos se sentem aceites pelos seus amigos e se sentem bem sucedidos em formar e manter amizades (Campos, 2021) ou a autoestima corporal, a qual se concentra na avaliação do corpo (Franchina & Lo Coco, 2018). Ambas estas formas de autoestima são geralmente nomeadas quando se estudam adolescentes.

A autoestima, além de se alterar com o decorrer do tempo, pode mudar consoante vários estímulos, quer sejam ambientais (Cingel et al., 2022), individuais, socioculturais, etc. Por exemplo, um estudo elaborado por Hasan e Tiwari (2018) mostrou que o género poderia ter um impacto na autoestima, tendo os seus resultados mostrado que esta era mais elevada nos indivíduos do sexo feminino, no entanto, estes resultados podem diferir consoante os estudos (população, design, etc.).

Dentro dos estímulos socioculturais, existem inúmeros fatores que podem influenciar o nível de autoestima de uma pessoa, sendo os media sociais, em especial as redes sociais, um dos fatores mencionados com maior frequência (Cingel et al., 2022; Worm, 2022).

2.5.1. A autoestima, os adolescentes e os media sociais

Consoante a literatura, sabe-se que muitas têm sido as pesquisas feitas para entender a relação entre a utilização da internet, dos media sociais e da autoestima dos indivíduos, havendo estas trazido resultados mistos (Meeus et al., 2019; Midgley et al., 2020).

Em primeiro lugar, é importante perceber o porquê e em como é que os media sociais, nomeadamente as redes sociais, se podem relacionar com a autoestima. Nesse sentido, Cingel et al. (2022) referem três mecanismos chave para entender esta relação, sendo eles as comparações sociais, o *feedback* social e as autorreflexões.

Segundo estes autores, os processos de comparação social contribuem negativamente para a autoestima dos utilizadores dos media sociais, uma vez que a autoapresentação dos alvos com quem estes se comparam tende a ser tendenciosa, sendo as comparações realizadas usualmente comparações ascendentes (Cingel et al., 2022). Alguns autores referem ainda que estes indivíduos sofrem, não porque encontram muitos casos em que são inferiores aos outros, mas porque encontram poucos em que são superiores (Midgley et al., 2020).

Na visão de Midgley et al. (2020), indivíduos que por si só são propensos a ter baixa autoestima têm tendência a fazer comparações ascendentes mais frequentes e extremas, o que leva, por sua vez, a um impacto mais negativo no que toca as suas autoavaliações e a uma menor autoestima. Deste modo, apesar de o meio online ser mais propenso a estas, é de salientar que estes indivíduos já podem ser inclinados a realizar comparações sociais em qualquer contexto, e não apenas nas redes sociais.

Além destes, vários são os autores que referem as comparações sociais como um ponto fulcral entre os media sociais e a sua influência na autoestima, afirmando que é usual os indivíduos compararem a vida observada e retratada online com a vida que estes têm no offline (Worm, 2022). Eles afirmam que as redes sociais facilitam este processo, levando a um aumento nas comparações o que, por conseguinte, pode levar um impacto negativo nas autoavaliações, no humor e na satisfação com a vida dos indivíduos, o que leva a um sofrimento psicológico e a uma diminuição da autoestima (Jan et al., 2017; Meeus et al., 2019; Midgley et al., 2020). Isto acontece, em parte, porque os utilizadores acreditam que os outros têm uma vida melhor e são mais felizes devido às fotos que publicam (Güven, 2019; Midgley et al., 2020).

Apoiando estas afirmações, um estudo realizado por Hasan e Tiwari (2018) revelou que a utilização das redes sociais tinha um papel visível na autoestima dos jovens, sendo que esta era mais alta em indivíduos que utilizavam menos as redes sociais do que os que passavam mais tempo nas mesmas. Também Fagundes (2019) realizou um estudo no qual observou a existência de uma correlação negativa entre os níveis de autoestima e a frequência do uso das redes sociais, isto é, quanto maior o uso das redes sociais menor a autoestima. Adicionalmente, quanto maior o uso, maior o nível de frequência de comparações sociais ascendentes e consequentemente menor a autoestima (Voget et al., 2014).

Em contrapartida a estes resultados, Meeus et al. (2019) apresentam estudos em que a visualização de perfis ou a simples utilização das redes sociais aumentaram a autoestima dos indivíduos. Uma possível explicação para estes resultados é que alguns indivíduos podem utilizar as redes sociais para compensar a sua baixa autoestima, utilizando-as para aumentar a mesma conhecendo novas pessoas online, sendo que ter muitos amigos pode aumentar a autoestima. Além de que indivíduos com uma autoestima baixa podem olhar para as redes sociais como um local seguro para se expressarem (Güven, 2019).

O *feedback* social é, por sua vez, referido e visto como algo que pode levar ao aumento da autoestima, pois geralmente este tende a ser positivo. O mesmo acontece com os processos autorreflexivos (Cingel et al., 2022). Em contrapartida a este pensamento, Güven (2019) referiu que as redes sociais podem ser um preditor de uma baixa autoestima devido a interações e *feedbacks* negativos.

Segundo Opara e Santos (2019), a autoestima pode estar diretamente relacionada com o *feedback* recebido relativamente às publicações pessoais, sendo que um *feedback* positivo leva a uma autoestima positiva e vice-versa.

Nos adolescentes, a autoapresentação online pode desempenhar um papel importante, em especial no que se refere ao desenvolvimento da identidade, podendo ajudá-los a ter um desenvolvimento saudável, o que pode ter um impacto na sua autoestima (Meeus et al., 2019).

Na visão de Meeus et al. (2019), existe um benefício na utilização de redes sociais por parte dos adolescentes, pois estas oferecem-lhes um espaço para o desenvolvimento da sua identidade, sendo que é através das mesmas e da autoapresentação online que eles recebem *feedback* positivo dos colegas, através de mais gostos, mais comentários e de uma maior popularidade. No entanto, embora essas avaliações positivas estejam relacionadas positivamente com a sua autoestima, ou seja, levem ao seu aumento, elas também geram maior dependência de aprovação social, o que está, paradoxalmente, relacionado com a diminuição da mesma.

Os adolescentes que se preocupam muito com a validação externa podem sofrer de uma autoestima fragilizada, pois a construção de identidade ainda se está a formar. É importante não deixar de referir que nem sempre o *feedback* é positivo, o que justifica a possível diminuição da autoestima (Meeus et al., 2019).

Neste sentido, compreende-se a razão de haver resultados tanto negativos como positivos no que se refere à relação entre as redes sociais e a autoestima dos indivíduos. Segundo o caso do estudo elaborado por Valkenburg et al. (2021) sobre os efeitos das redes sociais nos indivíduos, 88% da amostra experimentou efeitos muito pequenos ou nulos, enquanto apenas 4% experimentou um efeito positivo e 8% experimentou um efeito negativo.

Apesar dos resultados negativos, entende-se que este impacto é usualmente pequeno, sendo que segundo Cingel et al. (2022) é um certo tipo de uso que está associado a uma perturbação na autoestima, isto é, o uso problemático dos media sociais. Hawi e Samaha (2017) afirmam que indivíduos com uma pontuação mais elevada num teste de avaliação do uso problemático das redes sociais pontuaram níveis mais baixos na autoestima. Apesar disto, afirma-se não ser possível estabelecer uma direção causal entre a autoestima e o uso

desajustado das redes sociais, isto é, determinar se a autoestima baixa é causa ou consequência relativamente a essa prática (Güven, 2019; Hawi & Samaha, 2017).

Isto sugere que a associação entre redes sociais e autoestima depende de pessoa para pessoa. De facto, embora exista um potencial para os media sociais estarem significativamente relacionados com a autoestima dos utilizadores, a força e a direção desse relacionamento dependem de como os utilizadores se envolvem com o conteúdo dos media digitais; da natureza do mesmo, das suscetibilidades individuais dos próprios indivíduos, dos seus comportamentos, atitudes, bem como de outros possíveis moderadores. A idade, o género e a cultura são exemplos destes (Cingel et al., 2022; Worm, 2022).

Steinbekk et al. (2021) afirmam que o uso dos media sociais parece agravar-se com o passar do tempo, levando-os a sugerir que o envolvimento em idades mais jovens pode ter um impacto geral no desenvolvimento da sua autoestima posteriormente (devido à sua intensificação ao longo do tempo). No entanto, existem vários estudos que não mostram um efeito da idade sobre essas relações (Triệu et al., 2021), pelo que se pode sugerir que a idade pode afetar tipos específicos de autoestima, como a estima corporal durante a adolescência (Steinbekk et al., 2021) ao invés da autoestima global (Saiphoo et al., 2020).

Capítulo 3: O *TikTok* e a sua influência

3.1. O *TikTok*

Em 2016, a empresa *ByteDance* criou uma *app* denominada de *Douyin* (抖音), que começou a ter sucesso na China (Dias & Duarte, 2021). Com o crescimento exponencial neste país, a empresa decidiu fundir esta aplicação com uma previamente existente denominada *Musical.ly* (Jaffar et al., 2019), com o intuito de apresentar o mesmo progresso a nível mundial (Nguyen, 2022), surgindo a plataforma *TikTok*.

Desde a data do seu lançamento mundial, em agosto de 2018, o *TikTok* aumentou de 65 milhões para quase dois biliões de utilizadores (Nguyen, 2022). Destes utilizadores, mais de 800 milhões são efetivamente utilizadores ativos (Mink & Szymanski, 2022; Pruccoli et al., 2022), o que leva a que o *TikTok* seja uma das maiores aplicações de partilha de vídeos, os quais podem ter entre 15 segundos a 10 minutos (Nguyen, 2022), sendo o formato mais habitual o *show* vídeo (até 3 minutos) (Ayguasanosa, 2022; Couloote & Elmaliki, 2021).

Esta aplicação está presente em 154 países e foi traduzida em 75 idiomas diferentes (Mehvish, 2018, citado por Jaffar et al., 2019). Dos seus 1.7 biliões de utilizadores, 56% são mulheres e 44% são homens, sendo que, em média geral, os indivíduos utilizam a *app* durante 66 minutos, treze vezes por dia. Em Portugal existem nomeadamente 1.8 milhões de indivíduos nesta plataforma (65% mulheres e 35% homens), utilizando-a cerca de 50 minutos e abrindo-a cerca de sete vezes por dia (Azerion, 2020). De acordo com estes dados estão Mink e Szymanski (2022), os quais referem que 90% dos utilizadores usam a aplicação diariamente e gastam nela quase uma hora por dia.

Em julho de 2020, o *TikTok* informou que um terço dos seus utilizadores diários tinha 14 anos ou menos (G. Jones, 2022). No mesmo seguimento, autores como Nguyen (2022) e Bizel et al. (2022) afirmam que a faixa etária dos 10 aos 25 anos, isto é, adolescentes e jovens, representa quase 35% de todos os utilizadores desta plataforma, sendo que 50% tem uma idade inferior a 34 anos. Este mercado jovem significa que o *TikTok* é atualmente um importante impulsionador de tendências culturais (G. Jones, 2022; Willman, 2021).

No entanto, apesar do êxito da plataforma nestas idades, Cristina Figueira, *Digital Account Manager* da *Azerion*, empresa que comercializa o *TikTok* em Portugal, afirma que “O *TikTok* é uma plataforma de entretenimento e criatividade para todas as idades”, já que na pandemia ela não só cresceu 36%, com 500 mil novos utilizadores em Portugal, como o *target* acompanhou este crescimento, alargando-se para a faixa etária superior: “O *TikTok* veio aproximar gerações nesta fase de pandemia, pois cada vez mais, os jovens têm influência no comportamento dos adultos”, afirmou Carlos Cunha, *Digital Specialist* também da *Azerion* (Azerion, 2020, p. n/d).

O *TikTok* é uma plataforma essencialmente para a partilha de vídeos (De Valle et al. 2021; Rahmadiansyah et al., 2021). O principal motivo do seu desenvolvimento prende-se na duração dos mesmos, os quais tem ganho cada vez mais popularidade, pois ao serem curtos e rápidos, não são necessários fatores como atenção ou disponibilidade emocional para os ver, tornando-os leves e fáceis de assistir, ao invés de aborrecidos (Nguyen, 2022; Wang, 2020). Aqui, apesar de poder haver vídeos mais longos, são os mais curtos que tem o maior sucesso na plataforma (Xu et al., 2019).

A elevada quantidade de vídeos criados cresceu pela mesma razão, visto que os vídeos são fáceis de gravar e qualquer um pode fazê-lo em casa, o que remete, uma vez mais, para

o grande impulsionador desta aplicação: a pandemia (De Valle et al., 2021; Minadeo & Pope, 2022; Willman, 2021).

Devido aos períodos de quarentena associados à COVID-19, as pessoas estabeleceram o seu quotidiano em casa, facilitando-se a propagação dos vídeos e desenvolvendo uma comunidade, também em si uma companhia, capaz de entreter os utilizadores durante os dias de isolamento, ajudando-os a sair do tédio durante o distanciamento social (Kennedy, 2020; Rahmadiansyah et al., 2021).

Além do formato dos vídeos, Xu et al. (2019) afirmam que o sucesso do *TikTok* se baseia no que os autores chamam de ‘promoção de estrelas’, usando pessoas influentes e conhecidas, que inicialmente eram como qualquer indivíduo comum. O *TikTok* incentiva os seus utilizadores a criar conteúdos (Nguyen, 2022), oferecendo-lhes uma oportunidade de se tornarem influenciadores e ganharem dinheiro proporcional aos seguidores, podendo até ser feitos acordos de publicidade com entidades específicas, tornando-se os indivíduos embaixadores das mesmas (Smith & Short, 2022). Além disso, é possível ganhar-se uma grande reputação através do *TikTok*, existindo até um símbolo que anuncia oficialmente se o criador é profissional (Guo, 2021).

Desta forma, o *TikTok* estabelece assim um *playground* criativo virtual para os seus utilizadores, podendo estes observar e criar vídeos criativos com recursos oferecidos pelo *software*, como filtros e efeitos audiovisuais (Bresnick, 2019; Kennedy, 2020). Os utilizadores podem produzir vídeos usando música, animações, efeitos especiais (Minadeo & Pope, 2022; Savira et al., 2022; Xu et al., 2019), eles podem, por exemplo, manipular a velocidade dos vídeos, diminuindo ou acelerando a faixa de música para sincronizar melhor com danças, movimentos ou para realizar sincronização labial (Bresnick, 2019).

Outra característica a salientar que levou ao crescimento do *TikTok*, de acordo com Xu et al., (2019) é o seu algoritmo, o qual mostra conteúdo personalizado permanentemente, de acordo com as preferências e necessidades dos utilizadores, atualizando-se diariamente (Jurno, 2018; Stoica et al., 2018; Valente, 2019).

O sistema da aplicação recomenda conteúdo no *feed* principal de cada utilizador, também denominado de *ForYouPage* (FYP) (Ayguasasosa, 2022), criando um ambiente totalmente personalizado de serviços, informações e pessoas (Van Dijck et al., 2018). Como o nome indica, a FYP, é então uma página com vídeos sem fim, derivados do algoritmo (Minadeo & Pope, 2022), específicos para cada indivíduo e momento de acesso à plataforma

(Ayguasanosa, 2022; G. Jones, 2022). O algoritmo faz recomendações classificando os vídeos com base em diversos fatores, começando pelos interesses que o indivíduo expressa como um novo utilizador e ajustando-os com coisas que este indica que não tem interesse (Ayguasanosa, 2022; Minadeo & Pope, 2022), através da sua interação por gostos, não gostos, comentários, seguidores, partilhas, denúncias, taxas de conclusão do vídeo, informações do vídeo (legendas, *hashtags*, sons usados, efeitos, tópicos das *trends*), configurações na conta, etc. (Pruccoli et al., 2022).

Outra diferença do algoritmo da FYP é que este não considera apenas os dados de cada utilizador individual, incluindo também vídeos que estejam nos *trending topics*, oferecendo listas de tópicos em alta, que geralmente não são simplesmente um reflexo do conteúdo mais partilhado, mas uma seleção algorítmica do conteúdo, palavras e itens que geraram o maior aumento nas interações em número (Van Dijck et al., 2018). Através do algoritmo são apresentados conteúdos que muitos utilizadores estão a gostar no momento, pelo que o conteúdo se torna mais diversificado e os vídeos ganham maior alcance, o que por conseguinte, torna a plataforma mais dinâmica e torna mais fácil desenvolver uma boa base de seguidores (Ayguasanosa, 2022).

Assim, graças a este sistema, um vídeo de um utilizador aleatório pode ganhar rapidamente uma grande audiência e uma grande proporção, à medida que este aparece no *feed* de outros, mesmo que estes não tenham estabelecido qualquer relação (Nguyen, 2022). Salienta-se que nesta aplicação os utilizadores não necessitam de seguir necessariamente uma conta para receber conteúdo personalizado, podendo receber conteúdo de qualquer pessoa presente na plataforma, conteúdo que podem não ter escolhido consumir (Pruccoli et al., 2022).

A constante atualização do algoritmo leva a que os utilizadores se sintam mais atraídos pela plataforma, envolvendo-se continuamente com o seu conteúdo preferido, o qual foi escolhido pela própria aplicação (Nguyen, 2022). Com o algoritmo o *TikTok* cria conteúdo exclusivo e potencialmente viral, levando a que os adolescentes nunca tenham vontade de sair dos mesmos, pois há sempre algo emocionante para ver a seguir (Valakunde & Ravikumar, 2019), podendo como Ngangom (2020) afirma levar a que os seus utilizadores gastem tempo desnecessário na aplicação.

Além do tempo desnecessário, que poderá levar a um uso excessivo e a outras consequências, afirma-se que o algoritmo também pode levar à fragmentação social, levando

a que os utilizadores entrem numa espécie de bolha (*filter-bubble*) (Pariser, 2011), sendo impedidos de serem expostos a uma ampla variedade de valores e perspetivas sociais. Apesar disso, é importante perceber que a personalização algorítmica é precisamente a razão pela qual tantos indivíduos são atraídos pela plataforma, sendo que é dessa maneira que estas permitem que eles encontrem rapidamente a oferta mais atraente e as informações e conteúdos do seu interesse (Van Dijck et al., 2018).

No que se refere ao tipo de conteúdos da plataforma, existem diversos, podendo ser divididos em várias categorias. Inicialmente, a origem da aplicação era para música, dobragem e comédia, porém, esta *app* cresceu para outros nichos, abrangendo agora vários aspetos da vida, como comida, negócios, moda, beleza, animais de estimação, saúde, educação, humor, tecnologia e até cinema/curtas-metragens (Ayguasanosa, 2022; Sharabati et al., 2022; Wang 2020). A plataforma oferece aos seus utilizadores um conjunto de tópicos diferentes e apelativos, "De facto, no *TikTok* há 1,8 vezes mais probabilidades de introduzir novos tópicos às pessoas, que elas não sabiam que iam gostar", frisa a plataforma (Costa, 2023, p. n/d).

Dentro dessas categorias, há vídeos de todos os tipos: divertidos, prescritivos, documentais, educativos, inspiradores, etc. (Ayguasanosa, 2022; Ngangom, 2020). No entanto, de forma geral, pode dizer-se que os vídeos com maior destaque são os vídeos de entretenimento (Erizal, 2021; Guo, 2021), quer por *storyboard*, por meio de desafios, sincronização labial, dicas e opiniões, imitações, entre outros (Smith & Short, 2022).

De acordo com o *What's Next Report* de 2023 publicado pelo *TikTok: Creative Center*, a maioria dos utilizadores desta plataforma considera-a muito divertida, 4 em cada 5 utilizadores afirma efetivamente que o *TikTok* é extremamente divertido, sendo que 92% dos indivíduos do estudo relataram já terem sentido uma emoção positiva ao visualizarem os seus conteúdos, o que acabou por resultar numa ação fora da plataforma. No mesmo seguimento, mais de metade dos participantes declararam que os conteúdos do *TikTok* melhoravam o seu humor, enquanto os faziam sentirem-se mais felizes e positivos (TikTok, 2022).

Graças à reputação da plataforma os vídeos nela publicados rapidamente se disseminam, trazendo a quem os vê uma sensação de alívio e de fuga temporária da vida real (Guo, 2021), sendo referido por 67% dos seus utilizadores que estes aproveitam as pausas

durante o seu dia a dia para espreitar o *TikTok* de forma a conseguirem relaxar (Costa, 2023; Marketeer, 2023).

Deste modo, compreende-se que este meio digital pode ser um bom aliado para que as pessoas se divirtam e se foquem em si próprias, valorizando os seus momentos de felicidade e fazendo frente aos seus problemas pessoais, o que é muito importante, pois apesar de existirem cada vez mais incentivos a que cada pessoa cuide do seu bem-estar físico e mental, ainda há muitas pessoas a passar por situações de exaustão, *burnout* e depressão (Marketeer, 2023).

Além do mais, segundo o *What's Next Report de 2023*, mais de dois em cada cinco utilizadores reconhece que os vídeos que consomem os fazem sentir integrados numa comunidade, de tal forma que muitos revelam que replicam estes conteúdos (TikTok, 2022). As comunidades no *TikTok* estão distribuídas por temas, sendo a plataforma feita de pequenos clubes onde as pessoas podem encontrar novas ideias sobre como explorar as suas paixões e viver as suas vidas (Marketeer, 2023). Entre esses nichos, alguns dos mais populares, afirma Ayguasanosa (2022), são indivíduos com interesses na nutrição, bem como no *fitness*/desporto, o que pode ter um impacto na perceção e na expressão da imagem corporal dos indivíduos.

É interessante observar que os indivíduos, essencialmente os adolescentes, procuram outros semelhantes, pares e modelos que demonstrem a confiança para viverem da forma que quiserem, seguindo assim as tendências dessa comunidade, enquanto procuram formas de quebrar o *status quo* e de serem originais (Marketeer, 2023), construindo e desenvolvendo a sua identidade própria, algo que é bastante característico da adolescência. Os adolescentes, para se sentirem integrados, comportam-se de maneira idêntica a outros, pois isso traz-lhes um sentimento de pertença, de apoio e segurança, sendo uma boa forma para que possam explorar algo que os diferencia. Dito isto, entende-se que o *TikTok* poderá ser benéfico nesta fase, colocando-se a questão: terá a plataforma evoluído desta forma pois os adolescentes apropriaram-se da mesma ou se serão as características desta mais adequadas a que os adolescentes a usem para negociar o seu desejo paradoxal de serem parte de um grupo de pares e de construírem uma identidade única?

Como explicam os responsáveis da mesma, em comunicado, a autenticidade da plataforma é também um dos principais fatores de adesão por parte dos utilizadores e do sucesso da *app* (TikTok, 2022). O *TikTok* é visto como fonte credível e confiável para a

comunidade de utilizadores, tendo, neste sentido, os criadores de conteúdos um papel fundamental, pois ajudam à desmistificação de vários temas. Além do mais, estes novos criadores têm uma grande capacidade de influenciar os seus seguidores, afirmando-se que 65% dos indivíduos confiam "sempre nas opiniões e recomendações dos criadores para decidir o que comprar online", o que é bastante vantajoso para as marcas (TikTok, 2022, p. 7).

No entanto, é de salientar que todos os vídeos estão colocados no mesmo nível, não havendo diferenciação entre vídeos de especialistas (a não ser que tenham símbolo de creditação) de pessoas comuns, de informações contrastadas ou de informações nocivas, o que leva a que exista uma grande quantidade de mensagens e muita desinformação (Aguasanosa, 2022).

Por fim, através desta plataforma, pode ter-se ainda acesso a informações normalmente não divulgadas. Por exemplo, o *TikTok* permitiu que os seus utilizadores tivessem pela primeira vez acesso aos bastidores dos Jogos Olímpicos de Verão de 2021, já que os atletas publicaram vídeos da Vila Olímpica, a comida que lhes era servida e sua experiência geral em Tóquio (Starkey, 2022).

3.2 O uso do *TikTok* na adolescência

O *TikTok* gerou uma tendência moderna entre os adolescentes, permitindo que estes partilhem vídeos, escolham músicas, efeitos ou frases de efeitos (Jaffar et al., 2019), sendo o seu conteúdo considerado muito ativo, com muitas atividades online e offline, atingindo adolescentes com imaginação e curiosidade. Além disso, é notável que os hábitos de consumo das redes sociais estão a mudar rapidamente, sendo que os consumidores já não estão satisfeitos apenas com texto e imagens estáticas (Brennan, 2021), e por isso os vídeos são bastante apelativos nestas idades.

Neste sentido, observa-se que, atualmente, os adolescentes começaram a gravar vídeos para o *TikTok* em casa, na escola, na rua, em qualquer lugar (Guo, 2021). Segundo Minadeo e Pope (2022), a maioria do conteúdo da plataforma é efetivamente criada por utilizadores jovens, sendo que através do seu estudo foi possível observar que 11,1% das publicações tinham sido criadas por adolescentes do terceiro ciclo, 42,4% por jovens universitários,

28,2% pela geração *Millennial*², e 3,3% por outras idades. Sendo ainda que a maioria dos vídeos tinha sido criada por utilizadores do sexo feminino (64,6%) (Minadeo & Pope, 2022).

É possível observar que o *TikTok* se tem tornado numa das plataformas digitais mais populares e amadas pelos adolescentes (Kennedy, 2020; Pruccoli et al., 2022; Rahmadiansyah et al., 2021), o que salienta a importância de entender o papel que esta plataforma tem na vida dos mesmos (Jaffar et al., 2019).

Esta plataforma, como qualquer dos outros media sociais, traz diversas vantagens e oportunidades, bem como consequências negativas para quem a utiliza. Começando pelas oportunidades, observa-se que os adolescentes utilizam o *TikTok* para preencherem o seu tempo livre, para se divertirem (Erizal, 2021; Savira et al., 2022), para fugirem da realidade (Dias & Duarte, 2022), sendo referido no estudo de Guo (2021) que mais de 60% dos adolescentes valorizam o *TikTok* como uma ferramenta para relaxar e reduzir a pressão académica ou dos colegas.

O *TikTok* permite também que os utilizadores imitem as tendências em ascensão e colaborem por meio de uma prática de reaproveitar e reproduzir o conteúdo dos pares (Dias & Duarte, 2022), sendo as tendências mais atuais danças, encenações, *POV'S* (Pontos de vista), desafios, *covers* de músicas, comédia e observação divertida da pessoa na vida (Guo, 2021; Kennedy 2020). Os adolescentes seguem estas tendências, sendo que, muitas vezes, para conseguirem gravar um vídeo, eles precisam de treinar repetidamente, treinar os movimentos com a música, de modo que o ritmo fique registado (Guo, 2021).

Desta forma observa-se que o *TikTok* é também um excelente local de aprendizagem para os adolescentes, sendo que a pesquisa mostra que existe sempre alguém que é especialista numa determinada área a fazer e a partilhar um vídeo para disseminar o seu conhecimento. Esta é uma das formas através das quais os adolescentes aprendem por meio de plataformas online, de forma mais fácil e criativa, podendo colocar gosto e partilhar os vídeos, levando a que mais pares os vejam (Guo, 2021).

O *TikTok* é visto como um local onde se pode interagir sobre assuntos sérios, contudo estes são muitas vezes abordados através do humor (McCashin & Murphy, 2023).

Segundo McCashin e Murphy (2023), vários profissionais e criadores de conteúdo utilizaram a plataforma para comunicar informações em formato curto sobre questões

² A geração *Millennial*, segundo Elam et al. (2007), pode ser definida como os indivíduos que nasceram entre 1982 e 2002.

importantes para os adolescentes, nomeadamente sobre acne, informações sobre a pandemia, e distúrbios alimentares. Contudo, como referido anteriormente nem todas as informações são credenciadas profissionalmente, estas são geralmente a minoria, o que pode trazer um dilema. Neste seguimento, questiona-se até que ponto os utilizadores pré-adolescentes e adolescentes distinguem, por exemplo, informações respeitáveis de profissionais de saúde mental e pública, face a informações provenientes de não profissionais.

É através desta plataforma que os adolescentes podem ainda partilhar as suas crenças com outros, compreendendo-se assim que o *TikTok* pode ser uma oportunidade para os adolescentes procurarem a sua identidade e também uma sensação de pertença, o que por sua vez, lhes oferece oportunidades para a sua autoapresentação e para a sua autorrealização, em diferentes aspetos e graus (Guo, 2021).

Segundo os resultados do estudo de Nguyen et al. (2022), o *TikTok* pode influenciar os seus utilizadores de uma forma positiva, através da criação de amor próprio, partilha de ideias, conhecimentos, etc. Além do mais, a plataforma permite que os adolescentes aumentem e melhorem as suas interações sociais e ganhem reconhecimento social e admiração (Dias & Duarte, 2022).

Contudo, apesar destas vantagens, existem autores que salientam que podem ocorrer alguns efeitos colaterais devido ao uso desta aplicação, sendo que, na visão de Guo (2021) ela trouxe muitos efeitos negativos para os adolescentes. Segundo os resultados do estudo de Nguyen et al. (2022), em geral, todos os grupos de pesquisa considerados (1 - não utilizadores, mas que já visualizaram vídeos do *TikTok* noutras plataformas; 2 - ex-utilizadores; 3 - não utilizadores e que nunca observaram vídeos do *TikTok* nem noutras plataformas; e 4 - utilizadores ativos) estavam bem cientes dos lados negativos do *TikTok*, contudo, embora os não utilizadores tivessem conceitos bastantes objetivos, mostraram facilmente mais suporte à plataforma, já utilizadores antigos, tendiam a ser mais hostis e críticos.

O uso excessivo é um dos problemas associados ao uso do *TikTok* pelos adolescentes (Jaffar et al., 2019). Segundo Smith e Short (2022), embora a maioria dos utilizadores pareça usar o *TikTok* de forma não problemática, o estudo realizado por estes demonstrou que o risco para um uso excessivo/problemático existe e está associado a comportamentos desadaptados que podem afetar negativamente a vida quotidiana dos utilizadores, tendo a prevalência de uso problemático do *TikTok* sido identificada em 8,7% dos inquiridos. Apesar

destes resultados, os autores salientam a necessidade de instrumentos psicométricos sólidos que permitam uma avaliação mais confiável e válida do *TikTok* (Smith & Short, 2022).

Os adolescentes que passam demasiado tempo à frente do ecrã, sofrem de materialismo, insegurança e solidão, bem como de alterações na maneira de pensar, sendo que a Dra. Christine Carter, da revista *Greater Good Science Center* da Universidade da Califórnia em Berkley, afirma que estes valorizam mais atitudes individualistas ao invés do envolvimento em comunidade (Campana, 2020).

Um outro estudo realizado por Savira et al. (2022) demonstrou que a intensidade da utilização do *TikTok* pelos adolescentes da província de Gambut (localizada na região administrativa Banjar na Indonésia), levou a uma influência nas suas interações sociais, sendo que o *TikTok* é utilizado sempre que eles tem tempo livre, nomeadamente entre os trabalhos da escola, entre atividades, etc., observando e criando conteúdos que gostam, o que por um lado é positivo, contudo, por outro, leva a que estes fiquem demasiado focados na plataforma, esquecendo-se das suas tarefas. Segundo os resultados de Nguyen et al. (2022), para os inquiridos, o uso do *TikTok* durante a quarentena foi um desperdício de tempo.

Pesquisas qualitativas iniciais afirmaram que o *TikTok* pode levar a comentários desagradáveis, gerar *cyberbullying* (Jaffar et al., 2019; Smith & Short, 2022), pessimismo, mal-entendidos, medo e frustrações (Nguyen et al., 2022), depressão, diminuição do desempenho académico, e assédio sexual (Savira et al., 2022). Os utilizadores forneceram diversas informações e respostas no que se refere a conteúdos tóxicos, como por exemplo: comentários maldosos, vídeos e notícias falsas, controvérsias de celebridades, racismo, sexismo, conteúdo vergonhoso, violência, amor tóxico, agressão sexual, filmes de terror, desafios perigosos, etc. (Nguyen et al., 2022). Além do mais, o *TikTok* engana os adolescentes, levando-os pensar que é fácil ganhar dinheiro (Guo, 2021).

O *TikTok* é uma plataforma que também leva a algumas preocupações por parte dos pais, nomeadamente pois os adolescentes podem não saber gerir bem a sua privacidade e podem encontrar conteúdos impróprios, letras de músicas impróprias, ofensivas que não são adequadas para algumas faixas etárias, sendo que não existe nenhum mecanismo ou algoritmo que filtre esse conteúdo para que seja adequado para a visualização do utilizador em específico (Jaffar et al., 2019; Valakunde & Ravikumar, 2019).

No que se refere ao impacto psicológico, existem vários estudos acerca da influência do *TikTok*, sendo nomeadamente referidos impactos na autoestima, sendo que um uso problemático está associado a uma baixa autoestima e também a níveis mais altos de solidão (Savira et al., 2022; Smith & Short, 2022). É referida ainda falta de associação com o ambiente ao redor e piores condições de sono, sendo que 75,6% dos adolescentes usam a plataforma à noite (Savira et al., 2022).

Desta forma, salienta-se a necessidade de se realizarem mais pesquisas para entender de que maneira o *TikTok* se deve desenvolver, de modo a garantir uma melhor eficiência no processo e garantir o bem-estar dos adolescentes (Nguyen et al., 2022).

3.3. *TikTok Trends*

O *TikTok* como um todo é composto por utilizadores que fazem vídeos e assistem ao conteúdo de outras pessoas. Neste sentido, quando um indivíduo faz algo que as pessoas acham realmente divertido, muitas delas geralmente recriam o conteúdo para mostrar aos seus seguidores específicos. Isto cria um ciclo, até que o conteúdo se torne uma *trend*, uma tendência nos media sociais e esteja em toda a parte na internet (Endler, 2021).

É de notar que quando uma tendência é captada por um influenciador popular, ela pode viralizar numa questão de horas, sendo que após ela se tornar viral, depressa aparecem vídeos de outros utilizadores a fazerem as suas próprias versões (Endler, 2021).

Uma tendência do *TikTok* é definida como um tipo de vídeo que pode ser recriado por outros utilizadores com muita facilidade e pode ser personalizado. Pode ser baseado numa ação, música ou até mesmo numa celebridade, o vídeo apenas precisa de despertar o interesse do público o suficiente para fazê-lo querer recriá-lo de alguma forma (Endler, 2021; Willman, 2021), dando liberdade à sua criatividade (Ebrahim, 2022). O tempo de vida normal de uma *trend* na plataforma varia de vários dias a semanas, sendo que estas mudam rapidamente (Willman, 2021).

Neste seguimento, o *TikTok* permitiu, através das tendências, aprender novas habilidades, por exemplo, durante a quarentena a plataforma forneceu ótimos exemplos de como criar rotinas diárias saudáveis, levando a que muitos indivíduos tentassem replicar as

receitas fornecidas (Campana, 2020). Contudo, ela também pode alimentar tendências tóxicas (Ebrahim, 2022).

Neste sentido, um relatório da Universidade de Vermont, que reporta sobre estudos das *trends* da plataforma, afirma que estas estão a divulgar uma cultura de dieta tóxica entre adolescentes e jovens adultos (Ebrahim, 2022). Segundo G. Jones (2022), existe uma notável falta de diversidade corporal na aplicação, sendo que apenas 16% das publicações mostravam alguém com um corpo maior, o que significa que o conteúdo viral no *TikTok* perpetua o ideal de magreza. Na mesma visão, Larsen-Ledet (2022) afirma que o *TikTok* pode ser prejudicial para a perceção do corpo feminino.

Nestas *trends* é muito comum haver *hashtags*, as quais se identificam pelo símbolo # seguido de uma palavra ou frase. Elas servem como identificação das tendências, além de que facilitam o algoritmo para agrupar conteúdo semelhante e para o direcionar para os utilizadores (G. Jones, 2022). Apesar de ajudarem o sistema e trazerem conteúdo personalizado de maneira mais facilitada, entende-se que os *hashtags* e o algoritmo também são o motivo pelo qual o *TikTok* é especialmente perigoso quando se trata de imagem corporal, pois desta forma, se um indivíduo começar a gostar de conteúdo associado, por exemplo, à perda de peso e à cultura da dieta, ele continuará a receber muito mais desse conteúdo, com uma maior frequência, mesmo sem querer (Aygusanosa, 2022; G. Jones, 2022; Korbani & LaBrie, 2021), a menos que este acione o botão de “não estou interessado” (Minadeo & Pope, 2022).

Desta forma, à semelhança do que acontece em algumas redes sociais, o *TikTok* proibiu *hashtags* relacionadas com distúrbios alimentares (ex. #proana – relacionada com a pró-anorexia nervosa e a pró-bulimia nervosa) (Herrick et al., 2020). Foram proibidas também os *hashtags* #anorexia, #skinnycheck, #thighgapworkout, #thinspo, #meanspo e outras relacionadas, sendo que os utilizadores que as procurarem serão conectados ao *Suicide Prevention Lifeline* e aparecerá uma mensagem sugerindo que os mesmos procurem pessoas em quem confiam para obterem ajuda (Aygusanosa, 2022; Couloote & Elmaliki, 2021). Apesar disso, os utilizadores encontraram maneiras de contornar estas proibições, tendo começado a usar palavras-código que lhes permitem continuar a discutir este tipo de conteúdos sem que a plataforma os remova (Couloote & Elmaliki, 2021). Uma das formas é, por exemplo, utilizando *hashtags* semelhantes à proibida, mas escrevendo-as incorretamente de propósito. Por exemplo, após a proibição de #thinspo, o conteúdo em

#thinspao ou #thinsrpø aumentou, ambos agora banidos, pois o *TikTok* atualiza regularmente as proibições (Ayguasana, 2022; Couloote & Elmaliki, 2021).

Para cada conjunto de *hashtags* existe uma *trend* relacionada, alguns exemplos de *trends* com foco na imagem corporal são a de “*Body-Checking*” (verificação corporal), “*What I eat in a day*”, “*Workout Routine*”, “*Body Positivity*”, entre outras.

3.3.1. *Trend: Body-Checking*

Para cada divertido desafio de dança no *TikTok*, uma tendência muito mais sinistra se torna viral, uma delas é a da verificação do corpo (*Body-Checking*). Esta verificação não precisa ser óbvia para ser perigosa, sendo que ela está muitas vezes escondida à vista de todos (McGuian, 2022). Um dos temas de verificação corporal mais populares no *TikTok* é *thinspo*, outro termo para *thinspiration*, isto é, inspiração para ser magro (Couloote & Elmaliki, 2021).

Inúmeras páginas do *TikTok* foram dominadas por esta tendência, sendo possível observar vídeos de um indivíduo a tentar beber de um copo com o braço envolvendo a cintura do seu parceiro, mostrando que este tinha uma cintura pequena ou vídeos em que os criadores incentivam ativamente os utilizadores a compartilhar e a se fixar no seu peso e na sua imagem corporal (McGuian, 2022).

Couloote e Elmaliki (2021) analisaram um vídeo publicado por @jules.lo, que demonstrava a tendência de se posicionar de uma certa maneira para parecer ter um desnível alto e ser mais magro, o qual teve mais de 44.000 gostos e mais de 500.000 visualizações. O objetivo do vídeo era criticar quem realiza estas poses e deixar os adolescentes cientes destes truques, tendo muitos dos utilizadores felicitado nos comentários o facto de alguém falar sobre isto, havendo até quem admitisse que essa pose fazia com que as suas gorduras nos quadris desaparecessem, contudo, nem todos partilham da mesma posição, havendo quem afirmasse que não havia quaisquer más intenções em realizar aquelas posições específicas, pois estavam apenas a fazer isso, pousar (Couloote & Elmaliki, 2021).

Segundo Indy Atkinson, de 21 anos (criadora de conteúdo @cometkiddo), o *TikTok* pode ser tão prejudicial como outras plataformas na forma como incentiva a verificação do corpo, o que a leva a tentar alertar os adolescentes sobre esse lado negativo da *app*. “Existem muitos vídeos em que as pessoas verificam o corpo ou publicam vídeos em que exibem os seus corpos para obter comentários dizendo como são magras”, diz Atkinson, “Isso

definitivamente pode ser prejudicial, afeta a sua autoestima e encoraja-os a comer menos.” (Couloote & Elmaliki, 2021, p. 3).

Alguns autores referem que utilizar o humor em conteúdo descendente sobre a imagem corporal poderá diminuir o seu impacto negativo, contudo, segundo Couloote e Elmaliki, (2021), no *TikTok*, a tendência cômica das *trends* de verificação do corpo é usada apenas como uma forma codificada para os utilizadores revelarem distúrbios alimentares e impedir que a plataforma feche suas contas.

3.3.2 *Trend: What I eat in a day*

Uma tendência igualmente popular são os vídeos “*What I eat in a day*”, os quais também se referem à cultura *thinspo*. Estes vídeos geralmente apresentam raparigas magras a mostrar o que comem durante o dia para se manter em forma, bebendo geralmente *shakes* de proteína ao invés de realizar refeições adequadas (Couloote & Elmaliki, 2021).

Esta *trend* poderia ter uma abordagem neutra do peso e poderia ser focada em mostrar receitas, diferentes estilos de comida, culturas, etc. Contudo, em vez disso, ela está saturada de pessoas a mostrar como comem para perder peso, em défices calóricos e a fazer a contagem das calorias (Ayguasanosa, 2022). Existem vídeos sobre como queimar mais calorias, vídeos com conselhos pouco confiáveis, como mastigar gelo ou comer certos alimentos para aumentar o metabolismo, etc., sendo que estes têm geralmente bastantes comentários nos quais mais utilizadores partilham os seus truques, também eles prejudiciais à saúde (Couloote & Elmaliki, 2021).

Este *hashtag* levou a que os indivíduos se tornassem tão focados no seu peso, que justificam constantemente o quê e quanto comem, seja pelo tamanho do seu corpo (“lembre-se de que sou gordo”), pelas circunstâncias da vida, pela atividade física que realizam (mostrando estatísticas de treino) ou pela sua profissão (“wieiad as a ballerina” – o que eu como durante o dia como bailarina) (Ayguasanosa, 2022, pp. 25-26).

As dietas foram apresentadas como uma forma de atingir um objetivo corporal, sendo que cerca de 14% dos vídeos mencionaram uma dieta da moda específica ou comportamentos dietéticos. As dietas mais populares são: alta ingestão de proteína, baixa quantidade de calorias, jejum intermitente, chás ou bebidas para perda de peso ou desintoxicação (G. Jones, 2022).

Neste seguimento, é ainda importante salientar que, de todos os vídeos sobre nutrição, apenas 1,4% foram criados por nutricionistas registrados, ou seja, os utilizadores partilham dicas de nutrição sem nenhuma qualificação para fazê-lo (Ebrahim, 2022; G. Jones, 2022), o que pode ser preocupante.

Desta forma, como tentativa de impedir estes vídeos, vários moderadores humanos são instruídos a remover este tipo de conteúdo, contudo, devido às *hashtags* aparentemente inofensivas, este é por vezes difícil de reconhecer, tanto pelos moderadores como pela inteligência artificial. Assim, ciente dessas dificuldades e conflitos, o *TikTok* incentiva os utilizadores a usar o botão de denúncia ao encontrar vídeos nocivos (Ayguasanosa, 2022).

3.3.3. *Trend: Workout Routine*

A par dos vídeos sobre o que comer e de dicas de emagrecimento, também existe muito conteúdo dedicado a rotinas de exercícios, seguindo uma estrutura de apresentação de conselhos precedidos por fotos de antes e depois, apresentando exercícios físicos com foco nos resultados da aparência e não nos benefícios para a saúde mental ou física (G. Jones, 2022). Em relação a este tipo de vídeos, 72% apresentaram a atividade física como meio para atingir uma imagem corporal específica, seja para perder peso ou para modificar uma parte do corpo (abdómen e glúteos predominantemente) (Ayguasanosa, 2022).

Em relação aos vídeos, destaca-se a possibilidade de os utilizadores adicionarem um som criado por outros, pois isto faz com que muitos vídeos contenham os mesmos sons motivacionais, discursos semelhantes aos que um treinador pode fazer, com frases como “continue a aparecer”, “não há desculpas”, “onde há determinação, há sucesso”, “faça por você” etc., que, em geral, apresentam a perda de peso como forma de autocuidado, primordial e praticamente obrigatória (Ayguasanosa, 2022, p. 58; G. Jones, 2022). Eles insinuam que não perder peso é uma consequência de não ser determinado o suficiente ou não querer o suficiente, de ser preguiçoso (Ayguasanosa, 2022).

Estes vídeos dão a ideia de que as transformações corporais não são apenas alcançáveis, mas desejáveis, sendo que os vídeos se focam predominantemente no lado positivo da perda de peso, mas não na frustração, ansiedade e outros sentimentos negativos que podem resultar da fixação constante na imagem corporal, dieta e exercício, o que têm um forte impacto na saúde física e mental (Ayguasanosa, 2022). Nos resultados do estudo realizado por Ayguasanosa (2022), os entrevistados expressaram a culpa de não fazerem o

suficiente para alcançarem a figura perfeita, como se fosse uma obrigação que estava a ser negligenciada.

Deste modo, atualmente, os problemas de imagem corporal são frequentes e crescentes. Entre os entrevistados desse mesmo estudo, apenas cerca de 12% afirmaram não se preocuparem com a aparência de alguma parte do corpo, sendo que ao aprofundar essas inseguranças, as partes do corpo mais problemáticas foram o peso em geral, a barriga, os glúteos e os seios, partes essas que coincidem com o foco mais comum dos vídeos analisados (Ayguasanosa, 2022).

Provavelmente não existe uma relação unidirecional entre estes estímulos e estas inseguranças, mas esta descoberta levou os autores a questionarem-se se os vídeos se focam em determinadas partes do corpo porque são onde se encontram mais inseguranças ou se as inseguranças se encontram nestas partes devido à repetição de estímulos referentes à necessidade e importância de atingir determinada imagem nas mesmas (Ayguasanosa, 2022).

3.3.4. *Trend: Body Positivity*

Enquanto a música toca “*I’ve got a perfect body*”, o utilizador dança, quando a música toca “*though sometimes I forget*”, este parece confuso e/ou aponta partes do corpo que esquece que são perfeitas. Muitas vezes, são partes da barriga, braços ou celulite, ou seja, partes do corpo que costumam ser vistas como menos desejáveis nas sociedades ocidentais. Conforme a música continua, o utilizador começa a dançar e a mostrar-se feliz novamente (Larsen-Ledet, 2022, p.28).

O tema geral para este som é a positividade do corpo, os movimentos, como agarrar a barriga em combinação com a música, salienta que todas as partes do corpo devem ser amadas, sendo usual os criadores do vídeo escreverem especificamente #bodypositivity nas legendas (Larsen-Ledet, 2022).

Os utilizadores tentam espalhar a positividade do corpo principalmente de duas maneiras: a primeira concentrando-se em amar o seu próprio corpo e a segunda abordando o espectador e concentrando-se no corpo do mesmo. Através da primeira forma, os utilizadores tendem a tornar o vídeo mais pessoal, um utilizador, por exemplo, descreve partes de sua própria jornada de amor próprio, “Só porque promovo o amor próprio não significa que estou 100% feliz comigo mesma o tempo todo, mas no final do dia todos os

corpos são bons corpos!!” (Larsen-Ledet, 2022, p. 29). É de salientar que, na maioria dos vídeos em que utilizadores expressam desconforto com seus corpos, ondas de elogios os asseguram de que não há nada de errado com sua aparência (Couloote & Elmaliki, 2021).

Curiosamente, esta *trend* faz com que a autorrepresentação que os indivíduos criam seja particularmente focada no corpo, apesar de tentarem também comunicar que a forma do corpo dos espectadores não importa (Larsen-Ledet, 2022). Muitos utilizadores identificam-se como *plus size*, fazendo essa referência, contudo, na visão de Larsen-Ledet (2022), tal não era necessário, pois assim estes prendem-se a um papel que os restringe.

Uma outra *trend* analisada como *body positivity* girava em torno de mostrar como são os corpos relaxados, ao som de um diálogo. Nestes vídeos o utilizador mostrava uma versão flexionada ou posada do seu corpo ao som da letra “*bodies that look like this*”, e posteriormente aparecia uma versão relaxada ou com um ajuste na roupa, ouvindo-se “*also look like this*”. O objetivo era mostrar como diferentes ângulos, roupas e postura corporal podem alterar a aparência dos corpos (Larsen-Ledet, 2022, p.33).

Nas observações de Larsen-Ledet (2022), três utilizadores usaram o *hashtag* #normalisenormalbodies neste tipo de vídeos, sendo que dois desses eram meninas que não eram extremamente magras, mas tinham rolos e protuberâncias, o que ajuda a lembrar que os corpos normais têm curvas e protuberâncias. Apesar de parecer algo inofensivo, ao escrever e mostrar o que definem como um corpo normal, eles insinuam que os corpos flexionados não são normais, o que poderá também ser potencialmente tóxico e prejudicial para o caso.

Vários criadores de conteúdos tentam alertar sobre as edições e os falsos padrões de beleza ideal, havendo um grande movimento de positividade corporal na plataforma, o qual parece neutralizar o conteúdo *thinspo*, mas apenas até certo ponto (Couloote & Elmaliki, 2021). Afirma-se que, embora uma versão específica da positividade do corpo se tenha tornado popular e o *TikTok* seja inundado com conteúdo incentivando o amor próprio, os vídeos de verificação do corpo podem se tornar inevitáveis, mesmo na busca por um conteúdo mais positivo (McGuian, 2022). Uma das entrevistadas do estudo de McGuian (2022), que tem lutado com sua imagem corporal, referiu que na sua experiência, o algoritmo do *TikTok* fez com que a positividade do corpo e os vídeos de verificação do corpo andassem de mãos dadas.

Assim, apesar do aumento da consciência de como as tendências e os media podem afetar a autoestima, observa-se que atualmente os adolescentes não estão a criar uma rede de segurança de positividade corporal e amor próprio, mas sim a criar padrões de beleza perpetuados e um número ilimitado de novas maneiras de se criticar (MacLean, 2021).

3.3.5. Outras trends

Além destas, há outras tendências relevantes. Uma das *trends* mais populares encontradas no *TikTok* envolvia olhar para um vídeo invertido de si mesmo e virar para frente e para trás, para ver o quão simétrico o seu rosto era. As seções de comentários dissolviam-se em *bullying* e, usando o recurso de dueto do *TikTok*, pessoas com rostos simétricos mostravam os seus resultados “bem-sucedidos” ao lado de pessoas chateadas com a falta de simetria, esquecendo-se que inclinações de cabeça, partes do cabelo e ângulos podem fazer alguém parecer muito menos simétrico do que efetivamente é (MacLean, 2021).

Outra tendência observada envolvia utilizadores a exibirem os seus perfis laterais, e embora esta *trend* por si só, não tenha começado a ser inerentemente tóxica, os comentários ficaram cheios de *bullying* sobre o queixo ou nariz principalmente em pessoas de tamanho grande (MacLean, 2021). Desta forma, surgiu uma tendência subsequente, a qual resultou na realização de vídeos sobre como remover o queixo duplo ou mudar o formato do nariz, ridicularizando aqueles que não tinham narizes pequenos, retos ou tradicionalmente europeus, transformando esse desafio aparentemente benigno em algo incrivelmente prejudicial. Outra *trend* viral de beleza envolvia colocar o dedo na ponta do nariz e ver se este roçava nos lábios, sendo que a maioria dos vídeos eram legendados com algo do género “Se o dedo tocar nos lábios, você é atraente” (MacLean, 2021, p. n/d).

Um ponto que faz piorar estas situações é o facto de não haver filtros de segurança que permitam remover comentários maldosos, bem como o facto de não existir um algoritmo que possa eliminar estas tendências de aparecer no *feed* do indivíduo (MacLean, 2021).

3.4 A influência do *TikTok* na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes

O *TikTok* está, segundo relatos de indivíduos que visualizam vídeos na plataforma diariamente inundado com corpos irrealistas, de corpos vistos como sendo atraentes. “Quando usei o *TikTok* pela primeira vez, vi muitos vídeos de imagens corporais muito,

muito negativas", citou Kaufman, uma ativista corporal ativa do *TikTok* em 2020 (Liu, 2021, p.359). Assim entende-se que o *TikTok*, tal como algumas redes sociais, também expõe os seus utilizadores a conteúdo relacionado com a aparência ideal (De Valle et al., 2021) e com ideais irrealistas (Herrick et al., 2020).

Ao ser uma plataforma de vídeos, esta chama a atenção dos utilizadores e dos criadores para corpos em movimentos, levando a que estes interajam com o conteúdo focado na aparência por mais tempo e de forma mais intensa (Maes & Vandebosch, 2022). A maior parte do conteúdo criado é na forma de dança ou outros movimentos que tornam as partes do corpo o destaque do vídeo, tornando-os um meio para receber a apreciação do espectador (Kumalasari, 2021).

Muitas *trends* de dança tendem a ser de natureza provocativa, incluindo música sugestiva, movimentos de dança sexualizadas, roupas pequenas e decotadas (Mink & Szymanski, 2022). Essas tendências criam influenciadores que são geralmente jovens atraentes, os quais exibem conteúdo através da sua imagem corporal ideal, o que leva a que estes sejam uma fonte de informações relacionadas com a imagem corporal para os adolescentes (Rahmadiansyah et al., 2021), podendo levar à auto-objetificação dos mesmos (Mink & Szymanski, 2022).

Apesar da falta de credibilidade entre a maioria destes influenciadores, a base de utilizadores do *TikTok* continua a confiar e a seguir cegamente essas tendências. Os adolescentes, especialmente as raparigas, “muitas vezes seguem cegamente uma tendência se ela puder fornecer as qualidades que desejam, como atratividade e popularidade, ignorando as consequências para sua saúde.” (Korbani & LaBrie, 2021, p. 2). Conforme a tendência muda, a imagem magra evolui para uma imagem corporal saudável, mas a estética única do corpo não mudou, sendo que condições médicas que variam desde acne a outras mais graves são consideradas pouco atraentes (Liu, 2021).

Por conseguinte, existem inúmeros vídeos no *TikTok* sobre mudança de aparência física, os quais mostram estereótipos sobre beleza, tendo algumas características recorrentes. Em primeiro, é comum ver-se um utilizador na primeira cena com alguns compartimentos simulados de suavidade e depois, na segunda cena, um utilizador cheio de confiança e sensualidade, estando o *sexy* relacionado com a beleza (Liu, 2021).

Em algumas amostras de vídeos, tanto utilizadores femininos como masculinos fingiram estar acima do peso na cena inicial, sugerindo até um sentimento de vergonha física.

Este cenário parece ser bastante usual, sendo que a maioria dos utilizadores não acha que a vergonha física seja anormal, pelo contrário, os seus gostos e comentários fornecem suporte para essa aparência (Liu, 2021).

Nesse seguimento, apesar das pesquisas ainda serem bastante limitadas, vários foram os estudos que começaram a surgir sobre a plataforma e seu o impacto na imagem corporal (Maes & Vandebosch, 2022). Segundo Ayguasanosa (2022), os vídeos do *TikTok* relacionados com nutrição, exercícios, corpo e perda de peso são fortemente influenciados pela cultura da dieta e cheios de conteúdo que glorifica a perda de peso, sendo que a atenção que este tipo de conteúdo atrai é enorme e problemática, pois coloca o público adolescente em risco de desenvolver pressões internalizadas para mudar constantemente a sua aparência, comparando-se com o que veem na plataforma e aumentando as suas próprias inseguranças. Isto resulta em comportamentos perigosos e situações desfavoráveis, como é o caso de uma imagem corporal negativa, insatisfação corporal, atitudes alimentares prejudiciais, aumento da comparação social e das práticas de vigilância corporal, além de que levam à fixação excessiva em comida e exercícios.

Um estudo feito por PLOS One em novembro de 2022, referido por G. Jones (2022), mostrou que quase 44% de todos os vídeos do *TikTok* examinados tinham conteúdo sobre perda de peso e 20% mostravam uma transformação de peso no vídeo.

As raparigas adolescentes que relatam passar mais tempo nos media sociais são mais propensas a ter alta internalização do ideal de magreza (G. Jones, 2022; Minadeo & Pope, 2022), pois nem sempre têm experiência para conhecer o seu valor e a beleza do seu corpo (MacLean, 2021), no entanto, embora a maioria das críticas nos media sociais gire em torno do sexo feminino (Kumalasari, 2021), muitos desses vídeos também se estendem para incluir os homens, promovendo um ambiente igualmente tóxico para os meninos na aplicação. Grupos vulneráveis de rapazes veem homens altos, musculosos a tornarem-se virais para *trends* que envolvem, quase exclusivamente, o quão atraentes e desejáveis eles são (MacLean, 2021).

Estas *trends* são problemáticas, pois além de encorajarem os indivíduos a colocar os seus corpos sob avaliação para uma tendência ou a pela oportunidade de viralizar, elas resultam em vergonha (muitas pessoas começaram a questionar as suas roupas e figuras, os seus físicos, etc. pois estas não correspondiam às imagens apresentadas nos vídeos populares) e na perpetuação de padrões de beleza idealizados, o que pode levar a uma

sensação de indisciplina, fracasso, ansiedade e insatisfação com o presente (Liu, 2021; MacLean, 2021).

É ainda de referir que o *TikTok* não apenas cultiva o sentimento de pertença, como aumenta a pressão competitiva (Liu, 2021). De acordo com Rahmadiansyah et al. (2021), a utilização do *TikTok* pelos adolescentes levanta um fenómeno social importante a ser discutido, nomeadamente o fenómeno das comparações sociais. Neste sentido, Savira et al. (2022) tentaram entender estas comparações, sendo que dos 41 indivíduos entrevistados, 92,7% usava efetivamente o *TikTok*, 41,5% afirmava comparar-se depois de ver conteúdo na plataforma, até 14,6% experimentavam ansiedade excessiva após observar vídeos na mesma e 48,8% afirmavam sentir-se inferiores e inseguros depois de assistir a vídeos de outros no *TikTok*.

No mesmo seguimento, Mink e Szymanski (2022), afirmam que quanto mais as raparigas usam *TikTok*, mais se envolvem em comparações ascendentes nomeadamente de aparência, mais vigiam o seu corpo e maior é a sua insatisfação corporal. Isto acontece porque estas recebem constantemente conteúdo altamente sexualizado e focado na beleza, o que pode levar a que estas se sintam insatisfeitas com o seu corpo e aparência. Também Hülsing (2021) descobriu que o *TikTok* pode levar a comparações sociais, sendo que os participantes com maior tendência a se comparar apresentavam maior distúrbio corporal.

Enquanto usam a plataforma, os adolescentes veem imagens, baseando-se nelas, nos seus padrões de beleza, eles baseiam-se em imagens trabalhadas com *Photoshop*, pessoas com aclaramento nos dentes, a posicionar-se para ter uma cintura mais magra, etc. (Campana, 2020). Consequentemente eles comparam-se com estes, mesmo que inconscientemente (Mink & Szymanski, 2022), o que os faz sentirem-se inseguros, podendo evoluir para uma obsessão em tornarem-se numa versão semelhante à observada, a qual é irreal (Campana, 2020). Muitos indivíduos pensam que se viverem da mesma maneira que os influenciadores que observam, irão ter vidas tão boas quanto as deles (Liu, 2021). Contudo, se estes indivíduos não estivessem a observar pessoas com características ditas superiores a eles, mas sim equivalentes ou inferiores, ou seja, se as comparações sociais feitas não fossem do tipo ascendente, estas inseguranças poderiam não se desenvolver (Campana, 2020).

A maioria dos utilizadores deseja um corpo perfeito idealizado pelos media e quase não tem consciência do condicionamento físico, pois estes estão habituados a ver vídeos

irrealistas e parecem não dar valor a essas tendências (Liu, 2021). Deste modo, salienta-se que o *TikTok* pode ter um impacto na imagem corporal, podendo contribuir para a imagem corporal negativa dos adolescentes (Ebrahim, 2022; G. Jones, 2022) e para a insatisfação corporal, indiretamente, através das comparações ascendentes, devendo limitar-se o tempo de uso da plataforma para reduzir a mesma (Mink & Szymanski, 2022).

Por sua vez, os resultados do estudo de Hülising (2021) mostraram que o consumo do *TikTok* pode ter três efeitos diferentes na imagem corporal dos adolescentes, nomeadamente um efeito positivo, negativo ou nenhum efeito.

Este estudo verificou que o *TikTok* podia influenciar negativamente a imagem corporal dos adolescentes, sendo que essa influência estava relacionada com a visualização de conteúdos relacionados com a imagem corporal, em especial com o condicionamento físico. Esses conteúdos também influenciaram as atividades desportivas dos participantes e a sua alimentação, levando-os a exercitarem-se mais ou a fazerem dietas para atingirem os corpos exibidos (Hülising, 2021).

Além dos efeitos negativos, Hülising (2021) afirma que o *TikTok* também pode ter efeitos positivos sobre a imagem corporal. A influencia positiva foi baseada no conteúdo consumido, relacionado com a positividade corporal. Este efeito foi, no entanto, apenas mencionado por participantes femininos, pois os indivíduos do sexo masculino não relataram ter sido expostos a este tipo de conteúdo.

Quanto aos efeitos neutros, alguns participantes afirmaram que o consumo do *TikTok* não influenciava a sua imagem corporal, sendo o principal argumento o facto de que os indivíduos conseguem separar o conteúdo falso exibido do que é a realidade, percebendo que muito conteúdo observado pode ser manipulado (Hülising, 2021).

O *TikTok* apresenta corpos ideais que muitas vezes são internalizados pelos jovens, no entanto, apesar de a maioria dos participantes ter internalizado ideais de corpo para o seu género, alguns relataram que não existe um corpo ideal e que todos os corpos são perfeitos da maneira que são. Esta descoberta pode estar relacionada com a crescente tendência de positividade do corpo na plataforma (Hülising, 2021).

De acordo com Nguyen et al. (2022), os utilizadores adolescentes mostraram serem seletivos no conteúdo que observam e tinham alta consciência sobre o mesmo, contudo ainda assim detetou-se uma preocupação com o peso e medo de engordar (Ayguasasosa, 2022).

Deste modo, compreende-se que um possível moderador entre o uso do *TikTok* e a insatisfação corporal é então a exposição ao conteúdo positivo do corpo (Mink & Szymanski, 2022). Na visão de Mink e Szymanski (2022), a exposição à aceitação do corpo e à crítica das expectativas de aparência moderou as relações diretas entre o uso do *TikTok* e a comparação ascendente, bem como as relações indiretas entre o uso desta plataforma e a insatisfação corporal. No entanto, é de salientar que as exposições a conteúdo positivo nem sempre protegem os indivíduos contra esses riscos, podendo levar, como Pryde e Prichard (2022) sugerem, ao aumento da insatisfação corporal por meio de comparações de aparência.

No que se refere ao conteúdo de *fitspiration* do *TikTok*, descobriu-se que este tipo de vídeos levou a um aumento do humor negativo, bem como da insatisfação corporal e da comparação de aparência. Apesar disso, não houve um aumento significativo na insatisfação corporal, sendo que uma explicação possível para esses resultados é que, apesar de representar um ideal corporal, o movimento físico inerente aos vídeos do *TikTok* pode ter recordado os expectadores da funcionalidade do seu corpo. Novamente, estes resultados não são a regra, podendo, por sua vez, levar a um foco na aparência ao invés do condicionamento físico e de saúde (Pryde & Prichard, 2022).

Desta forma, os autores salientam a necessidade de intervenções para os consumidores de conteúdo, de modo que forneçam aos utilizadores desta plataforma ferramentas para processarem o conteúdo de inspiração sem fazerem comparações ascendentes, sendo que, no contexto de *fitspiration*, isso poderia levar a níveis mais baixos de insatisfação corporal e ao aumento do comportamento do exercício (Pryde & Prichard, 2022).

Além de afetar a imagem corporal, o uso deste meio digital tem também um impacto negativo em especial na autoestima, sendo que após o uso do mesmo, alguns indivíduos sentem a sua autoestima baixa. Nomeadamente, segundo os resultados de Savira et al. (2022), 70,7% dos indivíduos referem sentir que não há nada de bom neles próprios, até 51,2% tem medo de enfrentar as atividades e até 63,4% sentem-se ansiosos com os julgamentos dos outros.

Deste modo, quanto maior o nível de uso do *TikTok*, maior o nível de depressão, sendo que esta é causada pelas comparações sociais. Quando um indivíduo vê conteúdos que mostram competências, habilidades etc., numa área, ele sente baixa autoestima, inferioridade até ansiedade excessiva. Apesar disto, os autores afirmam que o *TikTok* não é, contudo, o principal fator da baixa autoestima, atuando sim como uma influência externa, sendo as

consequências do seu uso, por exemplo, a falta de vontade de experimentar coisas novas e ao medo do fracasso, um fator externo e não a principal causa (Savira et al., 2022).

Assim, salienta-se a necessidade de um exame mais aprofundado do conteúdo do *TikTok* para se entender por completo os tipos de conteúdo aos quais os utilizadores estão expostos, em especial os relacionados com a imagem corporal e autoestima, bem como as suas consequências (Pryde & Prichard, 2022).

Nesse sentido, pode questionar-se de que forma o uso do *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino, sendo essa a pergunta de partida deste estudo.

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo 4: Metodologia

4.1. Objetivos e pergunta de investigação

Tendo em conta a tendência crescente da utilização dos meios digitais, nomeadamente do *TikTok* pelos adolescentes, bem como dos problemas associados à imagem corporal e à autoestima, o propósito da presente dissertação é compreender a influência da utilização da plataforma digital *TikTok* na imagem corporal e na autoestima dos utilizadores adolescentes do sexo masculino. Importa, para tal, averiguar diferentes pontos, tendo-se identificado cinco objetivos específicos.

Dito isto, pretende-se (1) perceber como é que a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino é construída no *TikTok*; (2) compreender se o *TikTok* influencia a perceção dos adolescentes do sexo masculino da sua própria imagem corporal; (3) perceber que tipo de conteúdos do *TikTok* leva a uma imagem corporal positiva (*Fitspiration*, *Bodypositivity*, etc.); (4) perceber se o *TikTok* influencia a autoestima dos adolescentes do sexo masculino e de que maneira; e, por último, (5) compreender, caso se verifique influência, que tipo de conteúdos do *TikTok* aumentam a autoestima.

A pergunta de investigação pode ser então apresentada da seguinte maneira: “De que forma o uso do *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino?”.

Além dos objetivos e da pergunta de investigação, é importante ainda definir algumas questões de investigação mais específicas. Para a sua apresentação, optou-se pela realização de uma tabela, de modo a relacionar as questões de investigação com os objetivos previamente definidos.

Tabela 1. *Objetivos e questões de investigação*

Objetivos de investigação	Questões de Investigação
(1) Perceber como é que a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino é construída no <i>TikTok</i>	Q1: Qual é a influência da auto-percepção da imagem corporal na produção de conteúdos próprios? E no comentário aos conteúdos de outros?

(2) Compreender se o <i>TikTok</i> influencia a percepção dos adolescentes do sexo masculino da sua própria imagem corporal	Q2: De que forma os vídeos observados pelos adolescentes alteram a maneira como estes percebem o seu corpo? Que tipo de conteúdos tem influência positiva e negativa?
(3) Perceber que tipo de conteúdos do <i>TikTok</i> levam a uma imagem corporal positiva (<i>Fitspiration, Bodypositivity, etc.</i>)	Q3: Que tipo de conteúdos que leva a uma imagem corporal positiva nos adolescentes do sexo masculino?
(4) Perceber se o <i>TikTok</i> influencia a autoestima dos adolescentes do sexo masculino e de que maneira	Q4: Qual é a influência dos conteúdos observados no <i>TikTok</i> na autoestima dos adolescentes?
(5) Compreender, caso se verifique influência, que tipo de conteúdos do <i>TikTok</i> aumentam a autoestima	Q5: Que tipo de conteúdos aumenta a autoestima dos adolescentes do sexo masculino?

4.2. Método e desenho da investigação

A escolha do método de pesquisa baseia-se na natureza do problema ou das questões de pesquisa a serem abordadas, bem como no público em estudo (Creswell, 2009).

Nesse sentido, o presente estudo recorreu a uma metodologia qualitativa de carácter exploratório, na medida em que se verifica escassez de estudos anteriores que relacionem as temáticas apresentadas. Este tipo de abordagem é útil, pois este tópico é relativamente recente, não tendo ainda sido abordado em pormenor numa determinada amostra ou grupo de indivíduos, neste caso, nos adolescentes do sexo masculino (Creswell, 2009). Os investigadores tendem a realizar um estudo qualitativo quando “há falta de teoria ou porque uma teoria existente falha em explicar adequadamente um fenómeno” (Merriam, 2009, p. 15). No entanto, apesar do seu cariz exploratório, esta metodologia não deixa de implicar uma investigação a fundo dos fenómenos decorrentes.

A utilização das metodologias qualitativas pelas ciências sociais tem uma grande diversidade de posturas teóricas de suporte, de métodos e técnicas que dela decorrem (Guerra, 2006).

Dito isto, afirma-se que a investigação qualitativa é um tipo de pesquisa que explora e fornece *insights* mais profundos sobre problemas do mundo real (Tenny et al., 2017), ela é um meio para explorar e compreender o significado que os indivíduos atribuem a um problema social ou humano (Creswell, 2009). Isto é, os investigadores qualitativos estão interessados em compreender de que maneira os indivíduos interpretam acontecimentos,

como constroem os seus mundos e que significado atribuem às suas experiências (Merriam, 2009).

A expressão métodos qualitativos designa uma variedade de técnicas interpretativas que têm por fim “descrever, decodificar e traduzir certos fenómenos sociais que se produzem mais ou menos naturalmente” (Guerra, 2006, p. 11).

Como Tenny et al. (2017) referem, um dos pontos fortes desta pesquisa é a sua capacidade de explicar processos e padrões de comportamentos humanos, os quais podem ser difíceis de quantificar, como é o caso de experiências, atitudes e comportamentos. Nesta pesquisa, responde-se aos ‘porquês’ em vez de ‘quantos’, sendo que os números são típicos da pesquisa quantitativa. Apesar disso, também a quantificação dos dados qualitativos é possível, contudo, na sua essência, os dados qualitativos procuram temas e padrões que podem ser difíceis de quantificar, sendo importante garantir que o contexto e a narrativa do trabalho qualitativo não são perdidos ao tentar quantificar algo que não é suposto ser quantificado (Tenny et al., 2017). É comum os dados qualitativos dependerem de texto e imagens ao invés de números (Creswell & Creswell, 2018).

Um outro ponto forte da pesquisa qualitativa usualmente referido é a sua capacidade em contar uma história, sendo esta muitas vezes da perspectiva daqueles diretamente envolvidos nela (Tenny et al., 2017). O relato desta pesquisa envolve frequentemente a inclusão de detalhes e descrições do cenário envolvido, por vezes pequenos excertos dos áudios, bem como de citações dos próprios participantes para apoiar as descobertas do estudo, o que leva a criação de uma descrição densa e rica, outra vantagem deste tipo de pesquisa (Merriam, 2009; Tenny et al., 2017).

A pesquisa qualitativa é por vezes colocada como uma oposição à pesquisa quantitativa, no entanto, é de salientar que, apesar de não ser o caso neste estudo, elas não têm de ser necessariamente opostas, podendo complementar-se uma a outra (Creswell, 2009; Tenny et al., 2017). Como referem Creswell e Creswell (2018) os métodos qualitativos demonstram uma abordagem diferente para a investigação académica, sendo que Tenny et al. (2017) acrescentam que estes são benéficos para estudos mais subjetivos e descritivos, pois permitem que os próprios participantes expliquem como, porquê ou o que estavam a pensar, sentir e experiências durante um determinado momento ou evento de interesse, sendo por isso o método de pesquisa mais adequado para o estudo em questão.

4.3. Técnica de amostragem

No decorrer de uma investigação, raramente existe tempo suficiente, bem como recursos, para analisar toda a população. Deste modo, são aplicadas técnicas de amostragem, as quais permitem reduzir o número de casos utilizados pelos investigadores para conseguirem responder às suas questões de pesquisa (Taherdoost, 2016). Este processo permite ao investigador fazer inferências sobre uma população ou realizar generalizações em relação à teoria existente, dependendo da técnica de amostragem utilizada (Taherdoost, 2016).

Para realizar este processo, existem então diversas técnicas, sendo que elas estão geralmente divididas entre duas grandes categorias: as amostras probabilísticas e as amostras não probabilísticas (Taherdoost, 2016).

A amostragem probabilística refere-se a um tipo de amostra onde cada indivíduo da população tem uma probabilidade igual de ser incluído na mesma. Neste tipo de amostragem a seleção é feita aleatoriamente, tendo por isso o menor viés de seleção, mas sendo também a mais cara e mais demorada. Este tipo de amostra é homogéneo e representativo da população, permitindo generalizar resultados (Bhardwaj, 2019; Taherdoost, 2016). A não probabilística, por sua vez, é frequentemente associada a casos de estudos e à pesquisa qualitativa, sendo por isso o tipo de amostragem conveniente para este estudo (Taherdoost, 2016).

Dentro das amostras não probabilísticas existem várias subcategorias (Taherdoost, 2016), sendo que para esta investigação as técnicas utilizadas foram a amostragem por conveniência e a amostragem bola de neve.

A amostragem por conveniência seleciona os participantes com base na sua disponibilidade, sendo constituída geralmente por indivíduos que são facilmente acessíveis ao investigador (Bhardwaj, 2019; Taherdoost, 2016; Tenny et al., 2017). Ela é, como Taherdoost (2016) refere, o tipo de amostragem mais utilizado em estudos académicos, pois é uma amostragem barata e fácil de obter.

Além de ser uma amostragem de facto menos cara, este tipo de amostragem tem outras vantagens. Ela é menos demorada, sendo que em muito pouco tempo pode recolher-se um grande número de dados, é mais fácil de implementar, é mais conveniente, é útil para estudos piloto e geralmente ajuda a superar muitas das limitações associadas à pesquisa (Bhardwaj, 2019; Taherdoost, 2016).

Como desvantagens, refere-se que leva a uma amostra que não é considerada representativa da população (Taherdoost, 2016), não permitindo generalizar os resultados obtidos. Além do mais existe um viés de seleção, o qual resulta de fatores relacionados com os participantes do estudo, de como é exemplo, estes terem sido escolhidos de forma não aleatória, existindo, por isso, maiores possibilidades de erro (Bhardwaj, 2019; Taherdoost, 2016). Para tentar diminuir estas desvantagens, Taherdoost (2016) afirma ser necessária uma justificação clara para a inclusão de alguns indivíduos ao invés de outros.

Dito isto, os critérios de inclusão utilizados para a criação da amostra deste estudo foram: ser do sexo masculino, ser um adolescente, tendo por isso entre 10-19 anos inclusive, e ser utilizador da plataforma digital *TikTok*. O período de adolescência e as idades compreendidas utilizadas para identificar o mesmo foram escolhidas com base na definição de adolescente da Organização Mundial de Saúde.

Além deste tipo de amostragem, foi utilizada também uma amostragem bola de neve, isto é, primeiramente com base em alguns critérios foram selecionados alguns participantes, contudo, como estes não eram suficientes e a autora não tinha à sua disponibilidade outros, foi feita uma outra seleção de membros através da indicação de outros participantes ou de pessoas que conheciam potenciais participantes (Tenny et al., 2017).

A amostragem bola de neve, também conhecida como amostragem em cadeia ou amostragem sequencial é um método de amostragem geralmente adotado em situações em que é difícil identificar os integrantes de uma amostra (Bhardwaj, 2019), sendo um método não aleatório que usa alguns participantes para ajudar a encorajar outros indivíduos (seus amigos, parentes ou conhecidos) a participar no estudo, aumentando assim o tamanho da amostra (Bhardwaj, 2019; Taherdoost, 2016). À semelhança da técnica de amostragem anterior, também esta possui vantagens e desvantagens. Como vantagens refere-se o facto de permitir maior distanciamento à investigadora, pois através das recomendações referidas, é possível sair do seu círculo social, ao passo que permite também adquirir uma amostra mais rapidamente. Além do mais este é um tipo de amostragem económico e que permite estimar características raras (Bhardwaj, 2019; Taherdoost, 2016). Como desvantagens refere-se o facto de ser demorada caso ninguém queira cooperar e o facto de haver uma alta possibilidade de existir viés de amostragem, havendo uma maior margem de erro (Bhardwaj, 2019). Segundo Merriam (2009), o instrumento humano tem deficiências e vieses que podem

ter um impacto no estudo, sendo que ao invés de tentar eliminá-los, é importante identificá-los e averiguar como estes podem moldar a recolha, a análise e a interpretação dos dados.

4.4. Técnica de recolha de dados

A pesquisa qualitativa utiliza diferentes técnicas na recolha e análise de dados, como é o caso das entrevistas, grupos focais e observação (Creswell, 2009; Tenny et al., 2017). Para este estudo optou-se pela utilização de entrevistas sendo que estas permitem recolher informações através de “uma pequena dimensão de sujeitos ‘socialmente significativos’ reportando-os à diversidade de culturas, opiniões, expectativas e à unidade do género humano” (Guerra, 2006, p. 20).

A entrevista é provavelmente a forma mais comum de recolha de dados em estudos qualitativos, sendo até, em alguns estudos, a única fonte de dados (Merriam, 2009).

Dentro das entrevistas, é usual falar-se em entrevistas estruturadas, semiestruturadas e não estruturadas. As entrevistas estruturadas também conhecidas como entrevistas padronizadas são entrevistas com um número predeterminado de perguntas, as quais são feitas a cada participante sempre da mesma maneira. Estas perguntas, bem como a sua ordem são determinadas antecipadamente, sendo que a sua rigidez pode não permitir o acesso às diferentes perspetivas e compreensão do mundo dos participantes (Merriam, 2009; Tenny et al., 2017).

Na maioria das vezes, porém, as entrevistas das investigações qualitativas são mais abertas e menos estruturadas (Merriam, 2009). Essas entrevistas, denominadas de entrevistas semiestruturadas, partem de um guião com várias questões, onde o entrevistador vai adaptando as mesmas consoante as respostas dadas pelos participantes (Tenny et al., 2017), sendo que nem a redação exata, nem a ordem das perguntas a serem exploradas são especificamente determinadas antecipadamente (Merriam, 2009).

Neste tipo de entrevista, todas as perguntas são redigidas de forma mais flexível, podendo existir questões mais e menos estruturadas, o que permite ao pesquisador responder aos seus objetivos, mas permite também que este aceda a uma visão do mundo emergente do participante e a novas ideias sobre o tema (Merriam, 2009).

Por sua vez, nas entrevistas não-estruturadas não existe um pré planeamento de qualquer questão, existindo apenas um tema sobre o qual se vai debatendo (Tenny et al., 2017). Este tipo de entrevista é mais informal, é essencialmente exploratória, sendo

particularmente útil quando o investigador não sabe suficientemente sobre um fenómeno para fazer perguntas relevantes, podendo aprender o suficiente sobre uma situação para futuramente formular questões para novas entrevistas (Merriam, 2009).

Tendo em conta que “a verbalização franca por parte do entrevistado (considerado o informador privilegiado) é fundamental e, quanto menor for a intervenção do entrevistador, maior será a riqueza do material recolhido, dado que a lógica e a racionalidade do informante emergirá mais intacta e menos influenciada pelas perguntas” (Guerra, 2006, p. 51), para esta investigação em concreto optou-se pela entrevista semiestruturada, permitindo partir de um conjunto de questões iguais para cada participante, garantindo que para aquelas existiria uma resposta, mas deixando a possibilidade para que com o decorrer da mesma, pudessem surgir outras questões e respostas de interesse, sem nunca se intervir em demasia, permitindo ao adolescente exprimir-se, compreendendo e obtendo “os pontos de vista e as opiniões dos participantes” (Creswell, 2009, p. 169).

Este tipo de entrevista é útil pois permite ao investigador ter controlo na linha das questões, dando ao mesmo tempo uma oportunidade aos participantes para darem outras informações. No entanto, como desvantagens afirma-se que as entrevistas podem sofrer de vieses do investigador, sendo que a sua presença também pode, por vezes, trazer desconforto ao entrevistado (Creswell, 2009). Além dos vieses do investigador, também existem vieses por parte dos entrevistados. O viés de desejabilidade social, também conhecido como “*Social Desirability Bias*” é um dos mais referido, referindo-se este à tendência dos entrevistados para escolher as respostas que acreditam ser socialmente mais desejáveis ou aceitáveis, ao invés de escolher as respostas que realmente refletem os seus verdadeiros pensamentos ou sentimentos (Grimm, 2010).

Acredita-se que esta tendência seja um traço de personalidade baseado na necessidade de aprovação do indivíduo e no que é “politicamente correto”. Deste modo, entende-se que este viés pode tornar-se num problema quando a pesquisa envolve a recolha de dados sobre questões pessoais ou socialmente sensíveis (Grimm, 2010). Por exemplo, os entrevistados podem acreditar que a sociedade espera que eles não sejam influenciáveis aos conteúdos que observam na internet, pois estes entendem o ser influenciável como algo negativo e pejorativo, mesmo que estes alterem alguns aspetos da sua vida derivados a esses conteúdos e mesmo que sejam aspetos positivos. Assim nesta situação, o entrevistado pode indicar que

não se deixa influenciar pelo que observa, em vez de se exprimir verdadeiramente acerca da influência que é exercida neste.

Além deste viés, pode referir-se também o “*Please the researcher bias*”, sendo este um viés que também se relaciona com os entrevistados, na medida em que estes procuram dizer o que acham que o investigador quer ouvir, para o tentar ajudar, agradar ou para corresponder às expectativas, dando uma resposta que pensam ser a “correta” para a questão elaborada (Hróbjartsson et al., 2011).

Dito isto, e tendo sido reconhecidos estes enviesamentos, foi feito o possível para os minimizar, por exemplo, por parte da investigadora, foi seguido o guião semiestruturado, além do mais, foi feita uma introdução quebra-gelo, pois esta é uma boa forma para criar um ambiente de intimidade e confiança, o qual ajuda a minimizar os vieses por parte dos entrevistados. Como se pode observar no guião, existem afirmações por parte da investigadora para tentar deixar os participantes mais à vontade, nomeadamente foi dito aos mesmos que não existiam respostas certas ou erradas para as questões que iriam ser elaboradas, sendo que o pretendido era conhecer de facto a sua experiência e as suas opiniões sinceras, pois isso sim era valioso.

Para a construção do guião da entrevista foi realizado um “trabalho analítico que se inicia por um exame contínuo e aprofundado do material recolhido, para depois construir os conceitos e as proposições teóricas que se articularão numa teoria” (Guerra, 2006, p. 25), isto é, a partir da revisão da literatura realizada, procurou-se formular um conjunto de questões que permitiriam responder aos objetivos propostos (Guerra, 2006). Este guião teve duas versões, nomeadamente uma para pré-adolescentes com linguagem mais clara e informal e uma com uma linguagem mais formal para os adolescentes mais velhos estando ambos disponíveis para consulta nos Apêndices (Apêndice A e B respetivamente). É de salientar que as questões foram as mesmas, apenas variaram na linguagem utilizada.

O guião da entrevista foi desenvolvido pela autora e está dividido em quatro partes essenciais. A primeira parte é constituída por questões introdutórias, no sentido de recolher informações sobre dados do participante, nomeadamente a sua idade, ano de escolaridade e práticas desportivas. Considerou-se importante diferenciar as idades dos participantes em pormenor, apesar de todos eles serem adolescentes, de modo a tentar posteriormente entender se existiam diferenças entre as diferentes etapas desta fase do desenvolvimento. A segunda parte possui questões referentes ao uso do *TikTok*, tendo as questões o principal

objetivo de perceber de que forma os adolescentes interagem com a plataforma e com que motivos, se utilizam outros media sociais, se criam conteúdos e se comentam os vídeos de outros utilizadores no *TikTok*, se tem particular interesse em algum utilizador do *TikTok*, bem como se possuem conhecimento sobre diversas *trends*.

A terceira parte contém questões direcionadas para o tema da imagem corporal, tentando compreender a imagem corporal que os adolescentes têm de si, de que maneira o *TikTok* exerce uma influência na imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino, se estes alteraram os seus hábitos, se se comparam com os indivíduos que observam e se estão cientes do que a plataforma pode provocar, positiva e negativamente. A quarta parte, por fim, está direcionada para a autoestima, contendo assim questões com o intuito de compreender de que forma o *TikTok* impacta a autoestima dos adolescentes, nomeadamente para entender de que forma estes se sentem ao visualizar vídeos e ao utilizarem a plataforma. No total o guião é constituído por 46 questões, nomeadamente 3 na primeira parte, 13 na segunda, 16 na terceira e 14 perguntas na quarta e última parte.

Na tabela seguinte é possível observar a relação entre os objetivos propostos, as questões de investigação e as perguntas do guião, bem como a fundamentação teórica de cada uma das perguntas do mesmo.

Tabela 2. *Fundamentação teórica do guião da entrevista.*

Partes	Questões de Investigação	Perguntas do guião	Fundamentação Teórica
1º Parte		P1: “Qual é a tua idade?”	Período da Adolescência (Ministério da Saúde, 2005)
		P2: “Em que ano estás?”	
		P3: “Praticas algum desporto?”	Prática de desporto associada a uma melhor imagem corporal e satisfação corporal (Bardone-Cone et al., 2008)
2º Parte		P5: “Utilizas outras redes sociais? Quais?”	Utilização de plataformas de media sociais (Valkenburg, 2022)
		P4: “Sei que utilizas o <i>TikTok</i> , poderias esclarecer-me com que regularidade usas a aplicação?”	Utilização do <i>TikTok</i> em Portugal (Azerion, 2020)

		P6: “O <i>TikTok</i> é a tua preferida? Porquê?”	<i>TikTok</i> como plataforma digital mais popular entre adolescentes (Prucoli et al., 2022)
		P7: “De forma geral, caracterizas o <i>TikTok</i> como sendo algo positivo ou negativo?” “Porquê?”	Caracterização do <i>TikTok</i> (Nguyen et al., 2022)
		P10: “Existe algum perfil que gostes particularmente de visualizar no <i>TikTok</i> ?”	Personalização algorítmica (Ayguasososa, 2022)
		P11: “Que tipo de conteúdos mais visualizas no <i>TikTok</i> ?”	Tipologia de conteúdos (Ayguasososa, 2022)
		P13: “O que pretendes ao usar <i>TikTok</i> ? Para que usas a aplicação?”	Motivos para a utilização do <i>TikTok</i> (Erizal, 2021; Guo, 2021; Savira et al., 2022; Yang et al. 2019)
		P14: “Estás familiarizado com o termo <i>trend</i> ?”	<i>Trends</i> (Endler, 2021)
		P15: “Consideras que as <i>trends</i> do <i>TikTok</i> têm algum impacto em ti, na tua vida?”	
		P16: “Que tipo de <i>trends</i> conheces?”	
3º Parte		P17: “Com o passar dos anos o teu corpo tem vindo a mudar, como tem sido lidar com essas mudanças?”	Adolescência como uma fase vulnerável para a imagem corporal (Mahon & Hevey, 2021)
3º Parte	Q1: Qual é a influência da auto-percepção da imagem corporal na produção de conteúdos próprios? E no comentário aos conteúdos de outros?	P8: “Crias conteúdos no <i>TikTok</i> ?”	Criação de conteúdos pela população adolescente e jovem (Minadeo & Pope, 2022)
		P9a: “Que tipo de conteúdos? Costumas receber comentários bons? Alguns mais desagradáveis?”	
		P9b: “Por alguma razão em especial?” “Já pensaste em criar?”	
		P12: “Além de veres os vídeos, costumas comentar?”	Interação por comentários (Prucoli et al., 2022). (Xu et al. 2019)
		P18: “Gostas do teu corpo?”	<i>TikTok</i> e imagem corporal na adolescência (Mink & Szymanski, 2022)

	P23: “Consideras-te uma pessoa que se preocupa com o seu físico?”	Preocupação com a imagem corporal (Barker & Galambos, 2003).
	P24: “Preocupas-te com o que os outros possam achar de ti e da tua imagem?”	Imagem como um fator importante na adolescência e nas relações sociais desta fase (Rahmadiansyah et al., 2021)
	P25: “Que imagem pretendes transmitir?”	
Q2: De que forma os vídeos observados pelos adolescentes alteram a maneira como estes percebem o seu corpo? Que tipo de conteúdos têm influência positiva e negativa?	P19: “Consideras que existe um tipo de corpo ideal? De onde vem essa ideia?”	Cultura de musculosidade (Franchina & Lo Coco, 2018)
	P20: “Tentas evitar ver conteúdos que apresentam um corpo visto como sendo ideal?”	Evitação de conteúdo idealizado como estratégia protetora (Mahon & Hevey, 2021)
	P21: “Gostarias de mudar alguma coisa na tua aparência? O quê? Porquê?”	Estratégias de mudança corporal (Stanford & McCabe, 2005)
	P22: “Alguma vez manipulaste ou tens por hábito manipular as fotos ou vídeos que partilhas nas redes sociais?”	Manipulação da aparência nos media sociais (Franchina & Lo Coco, 2018)
	P26: “Estas <i>trends</i> (enumeração de exemplos de <i>trends</i> relacionadas com a imagem corporal) dizem-te alguma coisa? Tiveram algum efeito em ti?”	Efeitos das <i>trends</i> relacionadas com a imagem corporal (Ayguasasosa, 2022; MacLean, 2021)
	P27: “Consideras que mudaste os teus hábitos de alimentação ou que começaste a realizar mais exercícios físicos devido aos vídeos do <i>TikTok</i> ?”	Vigilância corporal, fixação na alimentação e nas práticas desportivas (Ayguasasosa, 2022)
	P29: “Consideras que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo depois de começares a usar a aplicação?”	
	P28: “De que modo os vídeos que observas no <i>TikTok</i> influenciam a tua imagem corporal?”	Influência do <i>TikTok</i> na imagem corporal dos adolescentes (Hülsing, 2021)

	Q3: Que tipo de conteúdos que levam a uma imagem corporal positiva nos adolescentes do sexo masculino?	P30: “Existe algum tipo de conteúdo relacionado com a imagem corporal que consideres positivo na plataforma?” P31: “Observas esse tipo de conteúdo com frequência?” P32: “De que maneira te faz sentir?”	Exposição ao conteúdo positivo do corpo na plataforma (Mink & Szymanski, 2022; Pryde & Prichard, 2022)
4º Parte	Q4: Qual é a influencia dos conteúdos observados no <i>TikTok</i> na autoestima dos adolescentes?	P33: “Consideras que tens uma boa autoestima?”	Autoestima (Rosenberg, 1965)
		P34: “Consideras que o <i>TikTok</i> tem algum impacto na maneira como te sentes?”	Sentimentos provenientes do <i>TikTok</i> (TikTok, 2022)
		P35: “Que sensações/sentimentos tens quando visualizas vídeos no <i>TikTok</i> ? Sentes-te triste, feliz, bem contigo próprio, ansioso? Podes falar-me um pouco sobre isso?”	
		P36: “Que tipo de vídeos te fazem sentir melhor?”	
		P37: “O <i>TikTok</i> tem impacto na tua autoestima? Porquê?”	Impacto do <i>TikTok</i> na autoestima (Savira et al., 2022)
		P39: “Consideras que te comparas com os outros rapazes da aplicação? Fazes isso conscientemente?”	Tipologia das Comparações Sociais (Fardouly et al., 2017; Larsen-Ledet, 2022; Worm, 2022)
		P40: “Em que aspetos te comparas?”	
		P41: “Quando te comparas como te sentes? Superior, inferior, igual?”	
		P42: “Porque achas que isso acontece?”	
		P43: “Procuras ser como os rapazes que vês? Procuras replicar o que eles fazem?”	Imitação na construção da identidade na adolescência (Adams & Marshall, 1996)
P45: “No que se refere aos conteúdos menos positivos, quer seja do corpo ou sobre outro tema, se perceberes que estes estão a ser muito	Estratégias protetoras utilizadas pelos adolescentes nos media sociais (Mahon & Hevey, 2021)		

		recorrentes no teu <i>feed</i> , tentas evitá-los conscientemente? Por exemplo, no caso do <i>TikTok</i> comesças a visualizar outro tipo de vídeos para tentar que o algoritmo não te traga vídeos mais negativos para ti?”	
		P46: “Tentas usar estratégias para te protegeres destes conteúdos?”	
	Q5: Que tipo de conteúdos aumenta a autoestima dos adolescentes do sexo masculino?	P38: “Que vídeos aumentam a tua autoestima?”	<i>TikTok</i> e autoestima (Savira et al., 2022)
		P44: “Consideras que deveria haver mais conteúdos positivos no <i>TikTok</i> ?”	Necessidade de conteúdos positivos (Vandenbosch et al., 2022)

4.4.1 Procedimento de recolha de dados

No processo de recolha de dados foram realizadas entrevistas semiestruturadas baseadas no guião previamente descrito. A um dos progenitores foi entregue um pedido de autorização para a participação do sujeito (Apêndice C), uma vez que a maioria era menor de idade, e um consentimento informado para cada adolescente (Apêndice D).³ Posteriormente procedeu-se à marcação das entrevistas, tendo estas sido realizadas no período de março a abril de 2023. As entrevistas foram marcadas através de contacto telefónico (mensagem) e foram realizadas na casa dos participantes ou por via Zoom.

Algumas entrevistas foram realizadas de forma presencial, pois alguns adolescentes sentiam-se mais à vontade ao falar cara a cara, sendo também algo benéfico para os resultados, pois permite uma melhor abordagem na realização das questões. Outras, contudo, ocorreram via Zoom, ou porque o participante se sentia mais confortável dessa maneira ou porque este não era da mesma zona geográfica que a investigadora.

De acordo com a autora Guerra (2006), as entrevistas devem ser marcadas com antecedência e o entrevistado deve ser informado da duração média prevista para as mesmas, “Não se deve esquecer as questões prévias a colocar no início das entrevistas, tais como a

³ O pedido de autorização aos progenitores para a participação do sujeito, bem como o consentimento informado encontram-se nos apêndices apenas como forma de modelo, não se tendo colocado em anexo as assinaturas dos mesmos documentos devido à questão de anonimato das entrevistas.

explicitação do objeto de trabalho, a valorização do papel do entrevistado no fornecimento de informações considerando o seu estatuto de informador privilegiado, a duração e a licença para gravar” (p. 60). Deste modo, todas as entrevistas foram marcadas e avisadas com uma semana de antecedência, tentando sempre chegar a um consenso entre o entrevistador e o entrevistado sobre a data mais vantajosa para ambos. A duração da entrevista também foi um dado referido previamente, sendo esperado uma duração de 20 a 30 minutos.

No início de cada entrevista, houve a preocupação de legitimar a mesma, ou seja, informar o âmbito do trabalho que conduziu à realização daquela entrevista, salientando que se tratava de um estudo puramente acadêmico, sendo que as respostas seriam anônimas, procurando motivar assim também os adolescentes para a participação na mesma, salientando a importância do seu testemunho. De seguida, prosseguiu-se para as perguntas do guião construído, sendo que as respostas eram abertas, pelo que a entrevista foi guiada de acordo com as mesmas.

As entrevistas foram registadas em formato áudio, ou através do gravador do *smartphone* da autora ou no caso de a entrevista ter sido por Zoom através do gravador online disponibilizado pelo sistema, tendo sido sempre tomadas notas nas laterais do guião, pois tal como Guerra (2006) refere “sugere-se que, sempre que possível, as entrevistas sejam gravadas ao mesmo tempo que se vai tomando notas” (p. 59). Estas notas refletem usualmente informações úteis e ideias-chave (Creswell, 2009). O registo das entrevistas possibilitou ouvir novamente as respostas dadas pelos adolescentes, permitindo posteriormente a transcrição das mesmas para proceder à realização da análise de dados (Apêndice E).

4.5. Técnica de análise de dados

O processo de análise de dados envolve dar um sentido aos dados recolhidos, sendo um processo contínuo que envolve a reflexão contínua sobre os dados, as perguntas e as redações feitas ao longo do estudo (Creswell, 2009).

A pesquisa qualitativa, nomeadamente através da realização de entrevistas, permite adquirir uma grande quantidade de dados. Esses dados, após serem transcritos, podem ser codificados manualmente ou com recurso a um software de análise de dados qualitativos assistidos por um computador (Tenny et al., 2017).

Segundo Creswell e Creswell (2018), este tipo de pesquisa tem etapas únicas na análise de dados e baseia-se em diversos designs. Deste modo, para a análise dos dados qualitativos recolhidos nas entrevistas, recorreu-se à transcrição das mesmas, procedendo-se posteriormente a uma análise temática, processo que permite investigar possíveis padrões de interesse. Esta análise de dados, como Creswell (2009) sugere, foi acontecendo um pouco à medida que se recolhiam mais dados, pois enquanto algumas entrevistas estavam a acontecer, algumas já estavam a ser transcritas e analisadas.

Dito isto, segundo a proposta de Braun e Clarke (2006), a análise dos dados passou por 6 etapas: 1) deu-se a transcrição e a leitura repetida dos dados, de modo a tornar mais familiar o conteúdo, permitindo descrever inicialmente os significados dos possíveis padrões; 2) originaram-se códigos iniciais a partir dos dados, de forma a organizá-los em grupos significativos; 3) procuraram-se temas abrangentes, através da análise da combinação dos diferentes códigos; 4) fez-se uma revisão dos temas, com a leitura e a revisão dos dados, para verificar a legitimidade dos temas individuais sobre o agrupamento de dados; 5) definiram-se e nomearam-se os temas, de modo a determinar qual o aspeto dos dados a ser inserido em cada tema; 6) elaborou-se a discussão dos resultados do projeto de dissertação, de modo a permitir uma leitura dos dados lógica e coerente, com a escolha de excertos dos dados para ilustrar os temas.

Este processo pode ser efetuado de forma manual, contudo, neste trabalho optou-se pela análise das informações provenientes das entrevistas realizadas com recurso a um programa de investigação qualitativa denominado MAXQDA.

Apesar da análise de dados ter sido feita em simultâneo com a recolha de dados, como referido, houve, tal como Merriam (2009) sugere, uma atenção crescente à análise dos mesmos, sendo esta proporcional ao avanço na recolha dos dados. Após todas as entrevistas finalizadas, deu-se um período de análise intensiva de todos os dados.

Assim, com a transcrição integral das entrevistas e sua leitura, foi possível identificar alguns temas principais, bem como subtemas, as quais facilitaram a análise dos dados, permitindo entender as ideias principais dos adolescentes. O termo categoria, é comumente usado na maioria dos textos que lidam com análise básica de dados, podendo segundo Merriam (2009) ser visto como um tema, um padrão, uma descoberta ou uma resposta a uma questão de pesquisa. No mesmo seguimento, Tenny et al. (2017) afirmam que após o processo de codificação, os resultados da pesquisa podem estar em diferentes formatos,

podendo tanto estar sintetizados com alguns dados apenas, como estar separados por temas, teorias ou modelos. “Normalmente, as descobertas indutivamente derivadas dos dados em um estudo qualitativo estão na forma de temas, categorias, tipologias, conceitos, hipóteses provisórias e até mesmo teoria sobre um aspecto particular da prática” (Merriam, 2009, p. 16).

Os temas aparecem usualmente como principais descobertas em estudos qualitativos e são frequentemente usados para criar títulos nas seções dos resultados dos estudos (Creswell, 2009).

Para facilitar o processo da análise de dados obtidos foram construídas “sinopses das entrevistas numa grelha vertical, cuja primeira coluna apresenta as grandes temáticas do guião de entrevista, acrescentadas com os novos elementos introduzidos pela leitura anterior” (Guerra, 2006, p. 73). De acordo com Guerra (2006), as sinopses são “sínteses dos discursos que contêm a mensagem essencial da entrevista e são fiéis, inclusive na linguagem” (Guerra, 2006, p. 73), tendo como objetivos “reduzir o montante de material a trabalhar identificando o corpo central da entrevista; permitir o conhecimento da totalidade do discurso, mas também das suas diversas componentes e facilitar a comparação longitudinal das entrevistas” (Guerra, 2006, p. 73).

A investigação baseou-se numa análise por tipologias pois, tal como Guerra (2006) alude “em metodologia qualitativa, a realização de análises tipológicas é o método por excelência” (p. 77). O estabelecimento de uma tipologia, é “uma operação básica da análise de conteúdo e consiste em ordenar os materiais recolhidos, classificá-los segundo critérios pertinentes, encontrar as dimensões de semelhanças e diferenças, as variáveis mais frequentes e as particulares” (Guerra, 2006, p. 78), sendo que o critério para criar tipologias neste estudo foi organizar as mesmas através dos temas presentes no conteúdo, no entanto, poderiam ser organizados pelos sujeitos, pelos fenómenos, pelas opiniões, etc. (Guerra, 2006).

Dito isto, pode referir-se que foi feita uma análise temática, como referido anteriormente, sendo esta uma técnica de análise de dados muito comum nas ciências sociais (Terry et al., 2017). A análise temática pode ser definida como sendo um “método para identificar, analisar e interpretar padrões de análise”, isto é, temas (Braun & Clarke, 2012). Este tipo de análise fornece procedimentos acessíveis e sistemáticos para gerar códigos e

temas de dados qualitativos (Braun & Clarke, 2012), sendo comumente utilizada para analisar os dados recolhidos de métodos tradicionais, como as entrevistas (Terry et al., 2017).

O objetivo da análise temática passa não só por organizar e relatar as observações do investigador, resumindo o conteúdo de dados, mas também por identificar e interpretar as principais características dos mesmos (Braun & Clarke, 2012).

Os temas podem surgir de uma abordagem indutiva ou dedutiva, sendo que a abordagem utilizada foi a dedutiva, onde o ponto de partida analítico é de ‘cima para baixo’, isto é, através dos fundamentos teóricos encontrou-se uma base para observar os dados e para desenvolver os temas, que serviram como base para a interpretação dos resultados (Terry et al., 2017).

Deste modo, na tabela abaixo, pode encontrar-se os temas, bem como os subtemas encontrados nas perguntas do guião da entrevista.

Tabela 3. *Grelha temática.*

Temas	Subtemas	Sub-Subtemas	Perguntas do guião	
Dados do Entrevistado	Idade		P1	
	Escolaridade		P2	
	Prática de desporto		P3	
Uso do <i>TikTok</i>	Frequência de utilização		P4	
	Duração de utilização			
	Uso de outras plataformas de media sociais		P5	
	Plataforma digital de preferência		P6	
	Caracterização do <i>TikTok</i>	Caracterização Positiva		P7
		Caracterização Negativa		
	Criação de conteúdos		P8 P9a P9b	
	Personalização algorítmica		P10	
	Tipologia de conteúdos	Entretenimento		P11
		Informativos		
		Educativos		
Inspiradores				
	Documentais			

	Comentário aos conteúdos observados		P12
	Razões para o uso do <i>TikTok</i>	Divertir	P13
		Aprender	
		Relaxar	
		Passar o tempo	
		Partilha de conhecimentos ou habilidades	
	Conhecimento de <i>Trends</i>	Coreografias	P14
		Encenações/ POV's	
		Desafios	
		Covers	
		Comédia	
	Impacto das <i>Trends</i>	Impacto Positivo	P15
		Impacto Negativo	P16
		Impacto Neutro	
	Necessidade de conteúdos positivos		P44
	Estratégias protetoras nos media sociais	Evitamento consciente de publicações	P45
			P46
Imagem Corporal	Mudanças corporais		P17
	Autoavaliação	Autoavaliação positiva	P18
		Autoavaliação negativa	
	Ideais de beleza masculina	<i>Drive for Muscularity</i>	P19
		<i>Drive for Leanness</i>	
	Estratégias protetoras de conteúdos ideais	Evitamento consciente de publicações	P20
		Consciência das manipulações de imagem	
	Mudança na aparência		P21
	Manipulação de imagem		P22
	Importância da imagem corporal		P23
			P24
		P25	
<i>Trends</i> de imagem corporal	<i>Body-Checking</i>	P26	
	<i>What I eat in a day</i>		
	<i>Workout Routine</i>		
	<i>Body Positivity</i>		

		<i>Outras trends</i>		
	Comparação social	Comparação Social Ascendente		
		Comparação Social Descendente		
		Comparação Social Lateral		
	Estratégias de mudança corporal	Hábitos Alimentares	P27	
		Práticas Desportivas		
	Influência na imagem corporal	Imagem Corporal Positiva	P28	
		Imagem Corporal Negativa		
		Vigilância Corporal	P29	
	Tipologia de conteúdos positivos	<i>Fitspiration</i>	P30	
		<i>BoPo</i>	P31	
Autoestima	Sentimentos provenientes de conteúdos positivos		P32	
	Autoestima alta		P33	
	Autoestima baixa			
	Sentimentos e <i>TikTok</i>		P34 P35 P36	
	Impacto na autoestima	Impacto Positivo		P37
		Impacto Negativo		
		Impacto Neutro		
	Tipologia de conteúdos positivos		P38	
	Comparação social	Comparação Social Ascendente		P39
		Comparação Social Descendente		P40
Comparação Social Lateral			P41	
			P42	
Imitação			P43	

Capítulo 5: Apresentação e discussão de resultados

Para apresentação dos resultados a abordagem mais comum é a criação de uma narrativa para transmitir os resultados da análise previamente feita, sendo que esta narrativa pode ser uma “discussão que mencione uma cronologia de eventos, a discussão detalhada de

vários temas (completa com subtemas, ilustrações específicas, múltiplas perspectivas de indivíduos e citações) ou uma discussão com temas interconectados” (Creswell, 2009, p. 176), tendo-se optado pela apresentação por temas, já tendo sido essa a técnica utilizada para a análise dos resultados obtidos pelas entrevistadas.

As entrevistas foram organizadas em quatro grandes temas: os dados dos entrevistados, o uso do *TikTok*, a Imagem Corporal e a Autoestima. Como foi possível observar no capítulo anterior, cada tema está dividido em diversos subtemas, os quais por vezes também sofrem divisões. Deste modo, a análise iniciou-se pelo tema referente aos dados dos entrevistados, prosseguindo-se para as seguintes.

5.1. Dados dos Entrevistados

As questões referentes aos dados biográficos dos participantes foram importantes para diferenciar as idades dos mesmos em pormenor, bem como o seu ano de escolaridade, o que permitiu realizar uma caracterização da amostra com maior detalhe.

Neste sentido observou-se uma amostra constituída por 30 participantes adolescentes masculinos, na qual 15 participantes possuíam idades compreendidas entre 10-14 anos, isto é, eram pré-adolescentes e 15 tinham idades compreendidas entre 15-19 anos inclusive, sendo classificados como adolescentes. Em maior detalhe, foi possível observar que existiam quatro pré-adolescentes com 11 anos, quatro com 12 anos, quatro com 13 anos, três com 14 anos, cinco adolescentes com 15 anos, cinco com 17 anos, três com 18 anos e dois com 19 anos.

Tendo em conta a dimensão da amostra, considerou-se importante identificar os participantes de maneira intuitiva, tendo sido atribuídos letras e números a cada participante por ordem crescente de idade, ou seja, adolescentes na fase da pré-adolescência foram identificados com o número 1, de A a O, e adolescentes em fase mais avançada foram identificados com o número 2, de A a O, novamente.

No que se refere ao nível de escolaridade frequentada, foi possível observar que os adolescentes se encontravam repartidos com maior diferenciação, existindo um participante no 5ºAno de Escolaridade, seis participantes no 6ºAno, três no 7ºAno, dois no 8ºAno, seis no 9ºAno, dois no 10ºAno, um no 11ºAno, cinco no 12ºAno e três no 1ºAno de Faculdade. É de referir ainda que um dos participantes, com 18 anos, já não se encontrava a estudar, mas sim a trabalhar na área que estudou, tendo esta sido a do Design Industrial.

Além da idade e da escolaridade, considerou-se importante compreender as práticas desportivas destes adolescentes, pois o desporto é uma dimensão das suas vidas, a qual está diretamente relacionada com a saúde, com o corpo e com a autoestima. Deste modo, observou-se que 24 participantes praticavam desporto, ao passo que apenas 4 participantes não praticavam desporto, tendo já praticado ou de momento apenas realizavam algum exercício físico esporadicamente ou na escola.

Dos 24 participantes, a grande maioria praticava futebol (12 participantes), sendo a modalidade a seguir mais praticada a do ginásio (6 participantes), os restantes praticavam outros desportos como futsal, natação, *cycling*, dança, basquetebol e voleibol. Todos estes participantes praticavam desporto semanalmente, a maioria 4 vezes por semana, geralmente durante uma hora e trinta minutos/duas horas, contudo 2 a 3 vezes também foi uma resposta bastante comum.

5.2. Uso do *TikTok*

5.2.1. Frequência e duração de utilização

Feita a caracterização da amostra, prosseguiu-se para as questões mais direcionadas com o tema do estudo em questão, começando por se analisar de que forma estes adolescentes utilizavam o *TikTok*.

Começando pela frequência e duração de utilização da plataforma, observou-se que grande parte dos participantes utilizavam o *TikTok* todos os dias (18 participantes), 8 participantes utilizavam a plataforma três a quatro vezes por semana, e apenas 4 participantes utilizavam o *TikTok* uma a duas vezes por semana. A maioria dos participantes, mais precisamente 17 participantes, utilizavam o *TikTok* cerca de uma a duas horas por dia - “*Por dia pode chegar até duas horas.*” (A2); “*Sim, mais de uma hora sim, mas não mais de hora e meia diria.*” (F2), tendo 9 referido que utilizavam a plataforma menos de uma hora - “*Eu diria em média uns vinte minutos por semana, sendo assim.*” (G2); “*(...) acho que estou uns quinze minutos por dia.*” (H1) e 4 que utilizavam mais do que duas horas - “*Eu nem sei, mas no total devem ser umas três ou quatro horas por dia (...)*” (D2); “*(...) não é só trinta minutos (...) Bocadinho a bocadinho, se calhar no mínimo estou umas quatro horas e meia, cinco horas por dia.*” (G1).

Como é possível observar, grande parte dos participantes usa o *TikTok* diariamente e gasta na aplicação uma hora por dia, se não mais. Estes resultados vão ao encontro de alguns estudos observados, como é o caso do estudo elaborado por Mink e Szymanski em 2022.

Além do mais, observou-se que apenas um dos participantes não utilizava outros media sociais além do *TikTok*, sendo este um pré-adolescente de 12 anos. Todos os outros utilizavam outros media, sendo que em média cada adolescente usava cerca de três plataformas de social media diferentes. As plataformas mais recorrentes além do *TikTok*, foram o *Instagram*, o *Twitter* e o *WhatsApp*⁴.

De entre todas as plataformas utilizadas a maioria afirma que a sua preferida é o *Instagram* (21 participantes), sendo que apenas 7 participantes consideraram o *TikTok* como sendo a sua preferida.

O *Instagram* foi usualmente referido como uma aplicação na qual os participantes conversavam com os seus pares, podendo afirmar-se, tal como Véronneau e Schwartz-Mette, (2021) sugerem, que os adolescentes investem nas plataformas sociais para consolidar as afiliações com o seu grupo de pares.

5.2.2. Caracterização do *TikTok*

Aquando questionados sobre a posição do *TikTok* como uma plataforma positiva ou negativa, pôde observar-se alguma hesitação. Deste modo além dos sub-subtemas já criados, foi necessária a criação de novos sub-subtemas. Surgindo o sub-subtema com a determinação de “Caracterização Predominantemente Positiva”, “Caracterização Mista” e ainda “Caracterização Predominantemente Negativa”.

Dito isto, afirma-se que no total existem 10 participantes que caracterizaram o *TikTok* de exclusivamente positivo, 3 participantes caracterizam-no apenas negativamente e 17 participantes de forma mutuamente positiva e negativa, sendo que 5 desses participantes estavam mais inclinados para os seus aspetos positivos, ao passo que 2 deles consideravam os aspetos negativos os mais salientes. Foi curioso observar que os participantes que apenas caracterizaram o *TikTok* como algo mais negativo, eram adolescentes mais velhos, podendo estes ter uma maior consciência das partes negativas dos media sociais.

⁴ Segundo a literatura, o *WhatsApp* é considerado uma plataforma de *Instant Messaging* (Bouhnik & Dshen, 2014) e não como um meio social, no entanto, tendo em conta que esta plataforma foi referida por muitos participantes, optou-se por manter a mesma.

Analisando em maior detalhe, percebemos que a maioria dos participantes considerava a plataforma algo positiva, sendo essa definição derivada a várias razões.

Segundo Nguyen et al. (2022), o *TikTok* pode influenciar os seus utilizadores de uma forma positiva, através da criação de amor próprio, partilha de ideias, conhecimentos, etc. Nesse seguimento, indo ao encontro da afirmação acima, também neste estudo os participantes consideraram que o *TikTok* pode ter uma influência positiva neles, quer seja pelos vídeos em si que são do agrado dos adolescentes, pelo facto de poderem aprender algo novo e ver vídeos diferentes, por ser uma plataforma que ajuda na motivação e no entretenimento ou até mesmo porque os influencia em coisas boas.

“(...) tem muitos vídeos fixes, não vejo porque seria má.” (B1)

“tem vídeos fixes, vídeos de futebol que me fazem sentir bem” (E1)

*“É positivo, porque vemos sempre coisas diferentes e aprendemos coisas novas”
(C1)*

*“É porque às vezes ensinam algumas coisas que podemos usar durante os dias”
(L2)*

“Se a pessoa usar para informação é bom (...)” (D1)

“Porque é bom, por exemplo, quando estamos sem nada para fazer, é uma boa forma para nos entretermos” (I1)

“(...) Positiva, porque ajuda muito no entretenimento, quando não temos nada para fazer, ajuda a escapar o tédio.” (L1)

“É positivo porque dá para influenciar na vida, em coisas boas.” (J1)

As razões para considerarem o *TikTok* como algo negativo prendem-se essencialmente com os conteúdos que podem ser divulgados e com a perda do tempo na utilização da plataforma.

“Acho que as pessoas estão a começar a gastar mais e mais tempo na app e começam também a ser influenciadas pelo que veem lá (...)” (A2)

“(...) há muitas pessoas que partilham vídeos com muita negatividade e vídeos muito depressivos que depois acabam por baixar a autoestima das outras pessoas, acabam também por mudar o humor de uma pessoa.” (D2)

“(...) que é um bocado negativo, porque uma pessoa vicia-se (...) perde-se muito tempo, facilmente.” (G2)

“se for alguma coisa de exagero e se for a abusar é negativo (...)” (H1)

“(...) as informações nem sempre são verídicas, nem tudo o que vemos nas redes sociais é verdade, nem o que mostramos. Isso pode influenciar um pouco a nossa maneira de pensar e pronto, podemos estar a enganar-nos a nós próprios tanto como aos outros.” (I2)

Segundo os resultados encontrados, foi possível entender que os adolescentes utilizavam o *TikTok* durante bastante tempo, nomeadamente sempre que não tinham nada para fazer - *“Sempre que não tenho nada para fazer vou para lá.” (G1); “Nos intervalos, por exemplo, nos intervalos da escola, às vezes passo por lá e estou lá a ver, na hora de almoço e assim.” (L1)*. Neste sentido, entende-se que os utilizadores, segundo as suas próprias afirmações, passam muito tempo do seu dia na plataforma - *“Podemos perder um pouco dos nossos dias porque estamos viciados (...)” (K2)*, podendo, como Jaffar et al. (2019) e Smith e Short (2022) afirmam, existir um risco para o uso excessivo, sendo esse um dos problemas associados mais referidos sobre o uso do *TikTok* pelos adolescentes.

Isto pode levar, como Savira et al. (2022) referem, a uma influência nas interações sociais dos adolescentes, pois muito do seu tempo livre é utilizado na aplicação.

É interessante, contudo, entender, como observado nos resultados do estudo de Nguyen et al. (2022), que os participantes cada vez mais estão cientes dos lados negativos do *TikTok*, referindo nomeadamente o desperdício de tempo - *“(...) talvez cerca de duas horas, duas horas e meia por dia no total, o que acho que é demasiado, mas pronto.” (O1)*.

5.2.3. Razão para o uso do TikTok, criação e comentário de conteúdos

Segundo a literatura encontrada, os adolescentes utilizam o *TikTok* para preencherem o seu tempo livre, para se divertirem (Erizal, 2021; Savira et al., 2022), para fugirem da realidade (Dias & Duarte, 2022), para relaxar (Costa, 2023; Guo, 2021; Marketeer, 2023) e também para aprenderem e adquirirem novos conhecimentos (Guo, 2021), sendo a plataforma vista como um local onde os indivíduos podem encontrar e valorizar os seus momentos de felicidade (Marketeer, 2023).

Neste sentido, indo ao encontro das afirmações acima, observou-se que a principal razão para o uso do *TikTok* prende-se com esta plataforma ser uma boa forma de entretenimento, uma boa maneira para que os adolescentes passem o seu tempo, tendo sido essa a causa mais referenciada pelos mesmos, nomeadamente por 18 participantes.

Além do entretenimento, os adolescentes entrevistados referiram que usam o *TikTok* também como uma maneira de relaxar (9 participantes), de se divertirem (5 participantes), para aprenderem coisas novas e adquirirem novos conhecimentos (4 participantes) e até mesmo para estar em contacto com amigos (1 participante).

Dias e Duarte (2022) afirmam que o *TikTok* permite que os adolescentes aumentem e melhorem as suas interações sociais e ganhem reconhecimento social e admiração. Assim, além das razões que leva os adolescentes a utilizar este media social, procurou-se compreender se os adolescentes estavam interessados não só em visualizar os conteúdos da plataforma, mas também na criação de conteúdos para a mesma, bem como se estes costumavam interagir, não só por gostos, mas essencialmente se tinham o hábito de comentar os conteúdos visualizados.

Dos 30 participantes do estudo, observou-se que a grande parte dos mesmos nunca criou conteúdos para a plataforma, nomeadamente 18 participantes, nunca criaram vídeos para o *TikTok*, 9 participantes já criaram outrora, mas de momento já não criam, sendo que apenas 3 participantes ainda criam algum tipo de conteúdo.

Tendo em conta que a grande parte dos participantes não criavam conteúdos, não foi possível concluir se a afirmação de Dias e Duarte (2022) se verificava. Contudo, foi possível observar um dos lados mais negativos da aplicação. Segundo alguns autores, o *TikTok* pode levar a comentários desagradáveis, gerar *cyberbullying* e depressão (Jaffar et al., 2019; Savira et al., 2022; Smith & Short, 2022). Neste sentido, um dos participantes que outrora criou conteúdos, veio comprovar a possibilidade da existência dessas mesmas situações, tendo em conta que este sofreu de *bullying* e que este piorou quando o adolescente começou a publicar conteúdos no *TikTok*, afirmando ainda que quando parou de criar conteúdos, os seus amigos também pararam de o incomodar – “*Houve uma altura que eu fazia vídeos e comecei a sofrer bullying na escola, por eu fazer, então eu parei.*”, “*A minha conta tem um certo nome que foi um apelido e os meus colegas começaram a gozar com isso, sempre que eu fazia eles comentavam coisas más, então eu parei.*”, “*Pararam claro, pararam logo.*” (E2).

Tendo em conta o tema desta dissertação, foi interessante observar que os adolescentes que já criaram conteúdos ou ainda criam, publicam essencialmente conteúdos de outras pessoas, compilações de imagens, como por exemplo, de jogadores de futebol, etc., sendo que estes raramente aparecem nos seus vídeos. Deste modo, questiona-se se estes não aparecem nos seus conteúdos devido à preocupação com a opinião dos seus pares, relativamente à sua imagem.

“Já fiz, mas já não. E também nunca incluí a minha cara, nem nada” (A2)

“São vídeos de futebol, de imagens de outras pessoas a jogar, eu gravo e meto lá (...) eu nunca apareço.” (B2)

“Sim, mas sem filmar a minha cara e sem dar os meus dados pessoais.” (D1)

“(...) eu não mostro a minha imagem” (G1)

Foi possível observar ainda, como Nguyen (2022) refere, a possibilidade de ganhar rapidamente uma grande audiência e uma grande proporção nos vídeos criados, ainda que não tenha seguidores e não se tenha estabelecido qualquer relação, como demonstram as seguintes citações – *“Não, eu tinha cinquenta e três seguidores e não tinha muitos likes, mas tinha muitas visualizações, comentários não, mas houve até um vídeo que foi notado para uma conta famosa” (E2); “Tenho, houve um vídeo que chegou a sessenta e três mil visualizações.” (N1).*

Relativamente aos comentários aos conteúdos observados, dos 30 participantes deste estudo, apenas 5 afirmaram comentar publicações de outros, sendo geralmente comentários a vídeos de amigos, a fazer pedidos de vídeos específicos, a dar opiniões sobre perguntas presentes nos mesmos ou porque gostaram muito do vídeo/ da pessoa em questão.

“(...) às vezes porque gosto ou também porque estou a fazer pedidos, por exemplo, na arte para alguma coisa ou mesmo nos outros de canais de anime, etc.” (A2)

“Sim, às vezes, mais naqueles que tipo adorei, a dizer faz mais e assim.” (G1)

5.2.4. Tipologia de conteúdos observados, personalização algorítmica, trends e seu impacto

Com o descrito acima, foi possível entender que a grande parte dos adolescentes deste estudo utiliza o *TikTok* diariamente e por uma quantidade de tempo considerável. Neste sentido, achou-se pertinente perceber que tipo de conteúdos estes adolescentes mais visualizam, percebendo quais são os seus interesses, se são interesses comuns numa fase da adolescência sendo semelhantes entre pares ou, se de alguma forma, também se distinguem uns dos outros, pois cada um procura construir a sua identidade pessoal de determinada maneira. Deste modo, quanto ao tipo de conteúdos observados, foi possível identificar, tal como esperado, que o tipo mais comum de vídeos são os vídeos de entretenimento, sendo comum a todos os adolescentes, tendo sido referidos pelos 30 participantes.

“A maioria são vídeos de futebol e também vejo às vezes outros engraçados e isso.” (B1)

“Trends, aparecem muitas, desafios, festas e festivais, aparecem assim cantores famosos nos festivais, música.” (H2).

Seguindo-se dos vídeos informativos, referidos por 5 participantes e inspiradores, referido apenas por 1 participante.

“(…) eu não vejo assim muito vídeos de entretenimento, aparecem-me mais vídeos do género informativos/educativos” (F2)

“(…) aparecem-me (...) tutoriais (...)” (G2)

“Eles mostram como fazer alguns exercícios” (O2)

“No TikTok, por acaso, aquilo aparecem-me cenas bué filosóficas (...)” (G2)

Dentro dos vídeos de entretenimento, pôde identificar-se que o tema do desporto era algo bastante presente nestas idades, tendo sido um dos tipos de vídeos de entretenimento mais referido. Nomeadamente 16 referências a vídeos de futebol, 4 a desporto/exercício físico e 3 a ginásio.

Pretendeu-se além de saber a tipologia de conteúdos mais visualizados, se os participantes possuíam um perfil/*tikoker* preferido, sendo que apenas 3 adolescentes

referiram ter uma página preferida, um deles era referente a mini episódios de uma telenovela brasileira, outro perfil era o *tiktoker* Nuno Agonia, sendo este um perfil sobre eletrónicos, tema do interesse do adolescente e o outro seria um perfil de um jovem, contudo este foi banido, por polémica.

Dito isto, entende-se que todos os outros adolescentes não tinham qualquer preferência por um perfil em específico, sendo referido por estes que apenas observavam os conteúdos que lhes iam aparecendo na FYP, passando apenas para baixo, para um novo vídeo/conteúdo.

“Não, vejo mesmo só os que passam na página principal.” (A2)

“Não. Eu entro no TikTok e vou passando só para baixo.” (B1)

“Vejo mais o que está no feed, não há nenhuma conta que eu procure em especial.” (K2)

“Ah não, eu vejo os que aparecem na página principal, na for you e pronto, não vou procurar nada. Não tenho esse hábito. E se procurar é algo que quero ver, que ouvi falar ou assim, não é nenhum perfil que eu goste muito.” (M1)

O facto de os adolescentes não referirem perfis em específico foi uma surpresa, pois pretendia-se explorar o seu conteúdo, procurando entender se estes se identificavam e replicavam os indivíduos observados. Contudo, este resultado também podia ser expectável tendo em conta que a personalização algorítmica é precisamente a razão pela qual tantos indivíduos são atraídos para a plataforma em estudo. Tal como referido por Pruccoli et al. (2022), nesta aplicação os utilizadores não necessitam de seguir necessariamente uma conta para receber conteúdo personalizado, envolvendo-se continuamente com o seu conteúdo preferido (Nguyen, 2022; Van Dijck et al., 2018).

Ainda que possa ser visto como um ponto positivo, salienta-se o facto de os participantes poderem receber conteúdo que não pretendiam consumir, bem como o facto de estarem constantemente a visualizar o mesmo tipo de conteúdos, pois isso poderá levar, tal como Pariser (2011) afirma, a que os participantes fiquem numa bolha social, sendo impedidos de observar diferentes valores e perspetivas sociais.

Ainda sobre os conteúdos observados, procurou entender-se se os adolescentes conheciam *trends*, que tipo de *trends* e se consideravam que estas tinham algum impacto em si ou na sua vida. Desta forma, analisou-se que 21 dos 30 adolescentes deste estudo, ou seja,

grande parte dos mesmos, conheciam diversas *trends*, sendo que apenas 9 adolescentes não se lembravam de nenhuma ou consideravam que não conheciam nenhum tipo de *trend*. A maioria das *trends* mencionadas ao longo da entrevista eram *trends* de coreografias, de desafios, encenações/POV's, comédia e outras. Eis alguns exemplos:

- Coreografias: 11 referências.

“Agora só me lembro daquelas que são com músicas e danças, a do tubarão, a da abelha.” (E1)

“Mais recentemente também houve com a dança do mundial.” (G1)

- Desafios: 8 referências.

“Agora acho que não está famosa, mas antes andava bastante famosa, que era uma pessoa saltar, não era uma coisa assim que eu via, mas até apareceu nas notícias também, que era uma pessoa a saltar. Havia uma pessoa no meio, havia três pessoas, a pessoa do meio saltava e as outras puxavam-lhe os pés para a frente e ela caía com a cabeça no chão.” (A2)

“Por exemplo, havia um que uma amiga minha fez que era, tinha-se uma nota de baixo de um copo e ele, por exemplo um familiar dela, tinha que tirar a nota sem mexer no copo. Pronto, era mais estes desafios assim.” (M2)

- Encenações/POV's: 5 referências.

“Sim, agora só me estou a lembrar daquela portuguesa, que tem a música dos Wet Bed Gang no fundo e aparecem assim bué fotos rápido.” (C2)

“Agora anda aí uma que não é desafio, nem dança, é tipo a dizer o meu pai e tens as características do pai e depois da mãe e no fim aparece tipo eu, com as características juntas.” (M1)

- Comédia: 2 referências.

“Aqueles vídeos dos tugas Portugal, que é só vídeos cómicos assim de coisas portuguesas.” (E2)

“Olha agora há uma que é por o Obama, o Trump e o Biden a falar com a voz da IA, trends assim engraçadas.” (G2)

- Outras: 1 referência.

“Hm... I mean algumas trends tipo culinárias. Eu lembro-me que há uns tempos havia aquela massa a fazer com queijo e tomate no forno e por acaso queria experimentar, pronto, não cheguei a experimentar, mas.... Cheguei até a ver uma seção do supermercado que era para essa famosa massa.”;

“Essencialmente as de culinária, mas também de livros.” (N2)

Conhecendo-se as *trends* que os adolescentes entrevistados mais observam, procurou-se entender qual o impacto que estas exercem nos mesmos. Neste sentido, quase todos os participantes (28 participantes) afirmaram que este tipo de *trends* não tinha qualquer efeito nestes ou na sua vida, sendo que alguns gostam de visualizar estes conteúdos, outros, contudo, não tem qualquer interesse - *“Ah não, gosto de ver só, mas não, acho que não tem efeito.” (C1); “Não. Eu não ligo muito a trends, eu vejo se aparecerem, mas não ligo.” (H2)*. Apenas 2 participantes afirmaram que as *trends* tinham alguma influência, mesmo podendo esta ser de forma inconsciente, no entanto, não especificaram se seria um impacto positivo ou negativo - *“(...) influencia indiretamente a nossa vida.” (N2); “Se calhar tem, se calhar até inconscientemente, mas sim.” (O2)*.

5.2.5. Conteúdos positivos no TikTok

Numa parte mais final das entrevistas, mas ainda acerca do uso do *TikTok*, procurou-se entender se os adolescentes consideravam que deveriam existir mais conteúdos positivos, bem como quais as estratégias utilizadas por estes quando lhes começava a aparecer conteúdo que não era do seu agrado.

Deste modo, primeiramente, constatou-se que a maioria dos adolescentes (18 participantes) considerava que seria bom existirem mais conteúdos positivos, independentemente do seu conteúdo/tema.

“Sim, acho que sim, porque normalmente para muitas pessoas pode levar, mais ou menos, dez vídeos positivos para recuperar de um vídeo negativo, digamos.”

(A2)

“De vez em quando, às vezes, é raramente, mas aparecem-me vídeos de pessoas a ajudar os outros e a fazer as pessoas mais felizes. Eu acho que isso também é

bom para ajudar a comunidade, aquecer o coração. Compartilhar. Podem haver mais, porque são bons.” (I2)

É interessante perceber que um terço destes adolescentes tinham caracterizado o *TikTok* anteriormente como sendo algo já positivo. Ainda assim, alguns dos participantes, mais precisamente 10 participantes, consideraram que o *TikTok* já era uma plataforma bastante positiva, pelo que não havia necessidade de criar mais conteúdos positivos, os utilizadores deveriam sim, saber como utilizar a plataforma e saber escolher os conteúdos que visualizar.

“Eu acho que o TikTok tem conteúdos positivos, não é preciso se calhar pedirmos por mais.”; “No meu caso, como eu não ligo muito a esses vídeos, motivacionais ou do género, acredito que não me apareçam muito, de vez em quando aparece lá um porque as tendências o levam, mas acho que não aparece porque eu também não gosto muito desses tipos de vídeos.” (B2)

“Já tem muitos conteúdos bons, mas aquelas pessoas que têm uma autoestima mais baixa e estão a ver aqueles vídeos assim mais negativos, se eles passarem assim os vídeos e não deixarem like, nem seguirem, vão começar a aparecer conteúdos diferentes e se eles começarem a ver esses conteúdos diferentes, eles ficam com esse conteúdo.” (F1)

5.2.6. Estratégias protetoras utilizadas pelos adolescentes no TikTok

Nesse seguimento, procurou-se entender que estratégias os adolescentes utilizavam para se protegerem de conteúdos expostos nos media sociais, neste caso, no *TikTok*, tendo-se observado que a maioria (26 participantes) evitava conscientemente as publicações mais negativas ou que não eram do seu agrado.

“Eu passava só para a frente, até aparecer só futebol e coisas que gosto.” (B1)

“Eu digo que não tenho interesse e passo para o próximo vídeo.” (D1)

“(...) eu sou muito restrito no que vejo e se há alguma coisa que eu não gosto eu tiro logo, passo (...) usava o botão também do não interesse, assim eliminava logo esses conteúdos da minha página.” (I2)

“Oh, eu começava a procurar outros, tentava mudar o algoritmo, pronto.” (H2)

É possível entender que também aqui o algoritmo tem um papel importante, sendo através deste, nomeadamente da interação entre o utilizador e a plataforma, por não gostos, denúncias e as taxas de conclusão do vídeo, que conteúdo indesejado pode acabar por desaparecer (Minadeo & Pope, 2022; Pruccoli et al., 2022).

Além do evitamento consciente e da procura por outro conteúdo, de modo que o algoritmo se alterasse, 3 participantes afirmaram que poderiam mesmo desinstalar a aplicação.

“Sim, ou então, nesse caso, se não desaparecessem eu desinstalava mesmo o TikTok, porque aquilo... quer dizer, aquilo dá-me uma coisinha má sempre que olho para aquilo, fogo.” (C2)

“Eu acho que sim, mas se calhar desinstalava, como já gasto muito tempo lá, se isso acontecesse, se calhar procurava vídeos melhores, mas se não desse, desinstalava.” (O2)

5.3. Imagem Corporal

5.3.1. Mudanças corporais e autoavaliação corporal

A adolescência é um período de grande mudança, nomeadamente de alterações físicas e de desenvolvimento do corpo, o que leva a algumas preocupações com a imagem corporal. Apesar disso, e de poder ser um momento vulnerável para os mesmos e para a sua imagem, de entre os 30 adolescentes entrevistados, compreende-se que a maioria lida e lidou bem com as alterações e as mudanças corporais que foram desenvolvendo com o passar dos anos.

“Lido, principalmente como dizias nós rapazes lidamos bem com isso, mais que as raparigas eu acho.” (B2)

“Eu lido e lidei bem com as mudanças, sempre que tive ao longo do tempo, porque apesar de tudo, eu mudei bué, mas nunca fui assim uma coisa do outro mundo.” (C2)

“Eu lido bem, é uma coisa normal, pela qual todos passamos, por isso é normal. Estamos todos nessa fase, eu e os meus colegas, por isso. Também não ligo.” (K1)

Contudo, estes resultados são apenas um panorama geral, sendo que alguns dos adolescentes (5 participantes) afirmaram realmente terem tido algumas dificuldades e momentos mais difíceis no seu crescimento, nomeadamente devido ao acne, à alteração da voz ou pela fase da adolescência em si e tudo o que esta acarreta consigo.

“Sim, lido mais ou menos diria, por acaso tenho tido muito acne, tenho tomado comprimidos (...) eu não me sinto bem com isso. Acho que ficava melhor sem acne (...) às vezes chateia-me” (D2)

“Pois, é assim, a acne foi um bocado complicado, porque tive uma acne mesmo muito má, mas sim, já passou. Na altura custou um bocadinho (...).” (F2)

“É sempre um pouco difícil, porque às vezes estamos a falar e vem aqueles voice breaks, não sei como é que se diz e ficamos um bocado embaraçados.” (I2)

“(...) o processo da adolescência é sempre um bocado complicado, porque é naquela altura em que tu comesças a ganhar responsabilidades e comesças a interessar-te mais a nível pessoal, portanto seja aparência, a personalidade e mentalidade. E pronto.... e depois tens de conciliar tudo (...). Eu acho que nunca é muito fácil (...) é sempre um bocado difícil saber o que é que se pode ou não fazer, mas acho que se a pessoa tiver controlo em si, eu acho que consegue conciliar tudo. Pelo menos no meu ver, penso que foi um bocadinho o que aconteceu.” (M2)

“(...) é sempre um misto, porque tu vês-te a crescer e é bom, mas ao mesmo tempo, pronto, também focando um bocado no TikTok e noutras redes sociais, aumenta muito o termo de comparação e isso é negativo, dificulta um pouco.” (N2)

Apesar de todas as mudanças e de existirem algumas dificuldades nesta fase do desenvolvimento, a grande parte dos rapazes (27 participantes) afirmou gostar do seu corpo, algo que é interessante de observar, tendo em conta que a aparência física é vista pelos adolescentes como a identidade mais facilmente visível pelos seus pares, sendo um fator de grande relevância nas suas relações sociais e por isso, também, um fator de vulnerabilidade.

É de salientar que alguns adolescentes afirmaram que não estavam no seu melhor, mas que não era por isso que não gostavam do seu corpo e que não gostavam de si - *“Sim, obviamente que, pronto, não é? Eu se estivesse um bocadinho mais de massa muscular obviamente que era um bocadinho melhor, mas não é por aí que eu não estou feliz com o meu corpo, não é?”* (M2).

Apesar disso, 2 rapazes afirmaram nem gostar/nem deixar de gostar, tendo uma autoavaliação neutra, sendo que houve ainda 1 participante que teve uma autoavaliação negativa quando questionado sobre se gostava do seu corpo.

“Não desgosto e também não gosto, mas também não é uma coisa que me importo.” (A2)

“Podia estar melhor, mas isso só depende de mim, mas eu não consigo simplesmente parar de comer, é difícil para mim.” (E2)

“Mais para o não do que para o sim.” (N2)

5.3.2. Ideais de beleza masculina e estratégias protetoras de conteúdos idealizados

Os ideais de beleza masculina têm sido cada vez mais perpetuados pelos media sociais. Nesse sentido procurou-se entender, se tal como achado na literatura, também nesta amostra, os adolescentes consideravam existir um ideal de beleza a atingir.

Descobriu-se assim que 21 dos participantes consideraram que não existia um ideal de beleza para os homens, referindo muitas vezes que cada pessoa é diferente da outra, que cada qual é como é e que não há mal nisso.

“Eu acho que não, cada qual é como é.” (B1)

“Não, os homens são todos diferentes.” (C1)

“(…) eu acho que não existe um corpo especial, ideal.” (I1)

“Ah não, eu acho que cada pessoa tem o seu objetivo e cada pessoa gosta do corpo que gosta.” (J2)

“Não. Eu acho que cada corpo deve estar adaptado à pessoa, por isso. Se calhar há pessoas que não ficam bem com um tipo de corpo ou uma coisa assim, que já estamos tão habituados a vê-las que se calhar não ficam bem. É tipo um magricela virar bodybuilder agora (risos). Ficava estranho.” (O1)

Apesar destas respostas, na maioria dos casos dada sem qualquer hesitação, a entrevistadora optou por investigar se a opinião deles se mantinha quando questionada da seguinte forma *“Consideras que na sociedade existe um ideal de beleza masculina?”*, isto é, tentou-se compreender se estes tinham a opinião da inexistência de um ideal, mas se havia uma certa noção de que na sociedade estes tipos de ideais eram espalhados. Aqui, como era esperado, ao contrário das respostas anteriores, houve algumas divergências, sendo que os mesmos adolescentes que consideravam não existir um ideal para si, consideravam que existe um ideal na sociedade. Eis alguns exemplos.

“(…) acabamos por criar um estereótipo de rapazes, de beleza ideal e quando vemos se calhar invejamos um pouco.” (B2)

“Na minha opinião, não há um corpo perfeito, mas na opinião da sociedade acho que há assim um corpo ideal, tens de ser magro, musculado.... não é bem musculado, mas assim definido, tudo menos gordo (...) Mas eu não acho isso, eu acho que toda a gente deve estar como se sente bem.”; “(...) eu acho que é mais das redes sociais.” (D2)

“Acho que há assim uma grande tendência para o corpo mais estético, tipo assim um corpo mais definido, mais bonitinho e isso é o que o pessoal tenta normalmente atingir, mas no fundo assim... Acho que não, acho que não há um corpo assim, coiso. Se bem que sim, acho que há muitos tiktokers ou pessoal faz vídeos que às vezes podem mostrar que aquilo é o corpo perfeito e que se tem de ter aquele corpo.” (F2)

“Eu aí acho que sim, porque imagina, eu não acho que tenha de haver um corpo ideal, mas acho que a sociedade tenta passar isso, que um homem não pode ser

muito gordo, nem muito magro, que deve ser definido e coisas assim do género.”

(H2)

“Acho que o mais comum é tipo as pessoas perceberem que os melhores corpos é aquele com seis abdominais e não sei o quê, acho que é uma ideia geral, tipo do corpo ideal.” (J2)

Segundo Hülsing, (2021), o *TikTok* apresenta corpos ideais que muitas vezes são internalizados pelos jovens, no entanto, apesar de a maioria dos participantes ter internalizado ideais de corpo para o seu género, alguns relataram que não existe um corpo ideal e que todos os corpos são perfeitos da maneira que são (Hülsing, 2021).

Estes aspetos são interessantes, no sentido em que também os participantes deste estudo referiram que cada qual é como é, não existindo um ideal, no entanto, estes têm consciência dos ideais perpetuados. Deste modo, questiona-se se os participantes não interiorizaram por completo o ideal, mas ainda assim a sua consciência sobre o mesmo poderá levar a que surjam algumas preocupações corporais, ou se estes têm algum fator que os protege dos conteúdos que observam.

Apesar disso, é de notar que ainda assim 9 adolescentes consideraram existir efetivamente um ideal de beleza, sendo que houve duas referências ao ideal de musculosidade “*Drive for Muscularity*” e cinco a um ideal mais magro “*Drive for Leanness*”.

Drive for Muscularity;

“Normalmente os meninos, hoje em dia querem sempre (...) ter um corpo alto e então vão sempre um ao ginásio, etc., para ter músculos (...). Acho que é uma coisa que também é muito influenciada por redes sociais, pode ser do TikTok ou qualquer outra rede social, porque são coisas que eles ouvem, não sei quantas vezes e começam a pensar daquela forma.” (A2)

“(...) como nós vemos aqueles vídeos do TikTok e as pessoas a dizer como é que queriam ser, nós acabamos sempre por encontrar, tipo, uma ideia na nossa cabeça de como é que nós deveríamos ser ou como é que nós deveríamos tentar ser ou tentar passar uma imagem. Pronto se calhar começa mais na família, porque eu tenho um irmão mais velho e ele vai tipo bué vezes ao ginásio, ele é

bué massudo então está sempre a dizer que nós temos de ir para o ginásio para ficarmos maiores e para deixarmos de ser muito magros. (...) claro que gostava de ter aquele corpo que é idealizado, mas também nunca liguei muito à situação do corpo.” (C2)

Antes de se prosseguir para a continuação da apresentação dos outros ideais, considerou-se interessante salientar a citação acima, referente ao participante C2. Segundo Stanford e McCabe (2005), as mensagens transmitidas por pais e mães diferiam, sendo que as dos pais eram mais focadas nos músculos, ao passo que as das mães eram mais focadas na perda de peso e na forma do corpo, áreas tradicionalmente mais importantes para as mulheres. Deste modo, as mensagens dos pais influenciavam as estratégias de mudança corporal, nomeadamente as relacionadas com o exercício físico. Tendo isso em conta, observa-se aqui, que as mensagens do irmão, sendo também ele do sexo masculino, se assemelham às mensagens recebidas pelos pais, tendo também o participante em questão sentido alguma pressão ou algum desejo para a alteração do seu corpo. Estas mensagens levam usualmente a estratégias de mudança relacionadas com a realização de exercício físico e não tanto a uma maior satisfação ou insatisfação corporal.

Drive for Leanness:

“(...) os homens também não podem ser muito gordos, nem muito musculados, porque também não fica bem. Acho que é um meio termo. Eu cá só quero ser magro, não me preocupo com o musculado como alguns homens, só não quero ter barriga (risos).” (E2)

“(...) ter uma pele fina, ser bastante definido, ter assim abdominais definidos. (...) Fica sempre marcado na nossa consciência, do género eu quero ser assim um dia.” (I2)

Além do mais, houve ainda três referências a outros tipos de ideais - “*Corpo ideal sim, ter uma jawline boa é tipo, é bué importante nos homens.*” (G2); “*(...) ter uma cara clean, ou seja, sem pontos negros e assim, ter um penteado diferenciado. Acho que é mais ou menos isso, acho que é o básico.*” (M2).

Tal como Liu (2021) refere, entende-se que a imagem magra evolui para uma imagem corporal saudável, nomeadamente através de conteúdos mais positivos para o corpo, contudo, a estética única do corpo ainda não mudou, sendo os ideais ainda perpetuados na sociedade, além de que, condições médicas como o acne, são também vistas como pouco atraentes e desejáveis, fazendo com que quem as possui sinta alguma preocupação, vergonha em relação às mesmas, como demonstrado na seguinte citação – “(...) *por acaso tenho tido muito acne, tenho tomado comprimidos (...) eu não me sinto bem com isso. Acho que ficava melhor sem acne (...) às vezes chateia-me*” (D2).

Relativamente às estratégias protetoras utilizadas pelos adolescentes contra os conteúdos idealizados, observou-se que vários adolescentes (12 participantes) referiram que evitavam conscientemente estas publicações, no entanto, esse evitamento não era tanto devido aos efeitos que os conteúdos poderiam ter neles, mas mais pela falta de interesse neste tipo de conteúdos.

Apesar de não ocorrer em todos os adolescentes mencionados, estes resultados vão, de certa forma, de encontro aos achados de Mahon e Hevey (2021), que observaram que os adolescentes, no seu caso as meninas, evitavam conscientemente publicações que consideravam indesejáveis, que levavam a comparações sociais de aparência ou levavam a preocupações com a sua imagem corporal, de modo a proteger a mesma.

“Às vezes. Muito de vez em quando aparecem vídeos assim desses, mas depois eu digo sempre que não estou interessado para tentar fazer com que esses vídeos não apareçam outra vez.” (A2)

“Oh eu passava, não é? Porque não é o que gosto de ver, não me interessa isso.”
(C1)

“Tento evitar. Eu costumo só passar para cima e às vezes meto like nos que gosto, que assim esses também não aparecem tanto, mas é raro também, eu passo e vou vendo.” (L2)

Além do evitamento consciente, encontrou-se também referências à manipulação de imagem, demonstrando que os adolescentes estavam conscientes das mesmas.

“Eu acho que vem principalmente das redes sociais como por exemplo do TikTok e das fotografias que uma pessoa vê, mas lá está, também tudo o que nós vemos nem sempre é real, porque são aplicados muitos filtros e mesmo a própria luz natural está sendo colocada de um jeito para fazer um certo efeito, para sobressair uma certa parte do corpo e não outras.” (I2)

Apesar de ter consciência dessa manipulação, o participante refere que *“(...) eu gosto de ver porque imagino que um dia vou ser assim. Dá-me mais força para chegar lá.” (I2)*. Estas afirmações são um pouco contraditórias, pois a consciência da edição e manipulação de imagem deveria proteger os adolescentes de querer atingir os ideais observados, contudo, neste caso não foi o que aconteceu. Este achado distingue-se dos achados de Mahon e Hevey (2021), nos quais, em comparação com as raparigas, os meninos eram menos conscientes da edição e da manipulação de imagens, o que os poderia proteger da insatisfação corporal, por sua vez, à semelhança das raparigas, também o adolescente acima olha para os ideais como algo atingível com trabalho árduo e esforço suficiente.

Além das duas estratégias acima mencionadas, houve ainda quem mencionasse “não ter uma estratégia”, isto é, ao aparecer este tipo de conteúdos, ao invés de evitar o seu consumo, optaria por alterar-se a si próprio, caso se sentisse mal, o que nos leva aos efeitos e impacto que estes tipos de conteúdos podem ter na imagem corporal dos adolescentes.

“Eu não diria que ia começar a ver outro tipo de vídeos, mas sim se calhar mudar, se me sentisse mal, por exemplo, se eu visse o físico de uma pessoa e me sentisse mal a ver que a pessoa tem aquele físico e eu não, tentaria mudar se calhar, por exemplo, eu ando num ginásio, mas se calhar inscrever-me num ginásio se essa pessoa não andasse no ginásio, de forma a conseguir melhorar em vez de mudar os vídeos, não a tentar mudar o meu feed do TikTok.” (K2)

Dito isto, salienta-se a necessidade da realização de mais estudos, tentando compreender-se quais poderão ser as filtragens protetoras, além de uma imagem corporal positiva, relativamente a estes conteúdos.

5.3.3. Mudança na aparência e manipulação de imagem

Apesar do referido acima e de quase todos os adolescentes terem uma autoavaliação positiva do seu corpo, mais de metade dos mesmos afirmaram que gostariam de mudar algo na sua aparência/no seu corpo.

Houve nomeadamente referências aos dentes, à altura, à *jawline*, à agilidade, tendo um maior número de referências se encontrado na barriga/gordura, na massa muscular e no peso, sendo como Ayguasanosa (2022) refere essas as partes do corpo mencionadas usualmente como sendo as mais problemáticas.

“Sim, gostava de ter um bocado mais de massa muscular, ando no ginásio para isso, pronto, ser um pouco mais definido e tal. (...) eu acho que quero mudar, não por conta dos outros, mas sim mesmo porque eu quero gostar do que vejo no espelho.” (I2)

“Sim, se calhar perder mais um bocado de gordura (...) talvez me sentisse mais confiante, melhor.” (J2)

“Sim, o meu peso (...) acho que podia estar um bocadinho mais magro. (...) Não devia mesmo, eu é que queria.” (K1)

“(...) não tenho tantos músculos, tenho ali um bocadinho mais de gordura na barriga e às vezes mesmo fazendo exercício se calhar duas vezes por semana, às vezes não chega para mudar. Mas sim, gostava de alterar isso no meu corpo e tenho feito algum esforço, mas é lento.” (N2)

Estes resultados vão ao encontro das afirmações de alguns autores, como é o caso de Barker e Galambos (2003), os quais referem que muitos adolescentes desejam mudar a sua aparência, esforçando-se arduamente para que isso aconteça.

Dos participantes acima citados, apenas dois consideravam não existir qualquer tipo de ideal perpetuado na sociedade, sendo ambos pré-adolescentes. No entanto, a maioria, como referido acima, considera que existe um ideal, podendo advir daí o seu interesse em alterar algo na sua aparência, procurando atingir uma determinada imagem corporal socialmente mais aceite e vista como desejável pela sociedade.

Dadas as respostas acima e a vontade de alterar algo na sua imagem corporal, era esperado, tal como Segundo Franchina e Lo Coco (2018) afirmam, que os participantes

usassem filtros e editassem/manipulassem as suas fotos para tentarem melhorar a sua aparência, no entanto, nenhum dos participantes entrevistados manipulou com filtros ou editores de imagem ou semelhantes, a sua imagem em fotografias ou vídeos - “*Não, acho que não. Eu mexo só na claridade da imagem e assim.*” (A2); “*Não, nunca. Nem sei fazer.*” (B1); “*Não só se calhar com filtros, mas mesmo assim. Photoshop nunca usei.*” (O2). Isto demonstra que apesar de poderem não se sentir totalmente confortáveis com o teu corpo ou de quererem melhorar e/ou alterar algo em si, os participantes valorizam o seu corpo, apreciando a sua imagem corporal e a veracidade dos conteúdos que publicam.

5.3.4. Importância da imagem corporal

Tendo em conta que a imagem corporal é um aspeto fundamental na autoavaliação dos adolescentes e de ser comum as preocupações com o corpo nesta fase, as quais podem, segundo Rahmadiansyah et al., (2021) levar a insatisfação corporal, o subtema da importância da imagem corporal veio procurar entender se os adolescentes se preocupavam com a sua imagem corporal, com a sua imagem exterior, aparência física, se se preocupavam com as opiniões de terceiros, bem como para tentar compreender que imagem gostavam de transmitir a outros.

Neste sentido, compreende-se que grande parte dos adolescentes (24 participantes) tem alguma preocupação com o seu corpo. Essas preocupações poderiam derivar-se a termos de saúde, de gosto estético ou até mesmo pelo facto de considerar a existência de um ideal.

“Até um certo ponto, também não quero tanto ter um corpo não saudável, mas também não é uma coisa, não acho que preciso de um corpo atraente, alguma coisa assim.” (A2)

“Sim. Se estou a engordar muito e assim. (...) Porque pode não ser saudável.” (C1)

“Sim, eu por acaso sempre que vou à praia, fico uma hora a pensar ‘será que tiro a camisola, será que vou à água, será que não’. Tenho um bocadinho vergonha de mostrar o meu corpo.” (E2)

“Sim, nunca me desleixei muito, mas também nunca fui aquela pessoa que tem que ficar bonito, que tem de ficar com o corpo ideal, é assim um intermédio, não me desleixo, mas também não sou aquela pessoa que se preocupa muito.” (M2)

Aquando ao invés da preocupação do próprio com o corpo, se questionou a preocupação com o que os outros pensavam acerca de si e da sua imagem, as respostas foram diferentes, sendo que cerca de pouco mais de metade dos participantes (16 participantes) afirmavam preocupar-se com a opinião de terceiros, o que salienta, como Upreti (2017) refere, a necessidade de os adolescentes, nesta fase da vida, quererem apresentar uma boa imagem de si aos outros e de se preocuparem cada vez mais com a opinião dos seus pares.

“Depende do modo. Imagina alguém vem ter comigo e diz que tenho de mudar, estou feio assim, isso não, eu mudo se quiser. Agora se a pessoa vier ter comigo e começar a gozar, a ser maus, aí claro que me importo.” (E2)

“(...) tenho medo de não ser aceite, eu tenho medo de fazer algo diferente e tipo o pessoal pensar ‘ele é doido’ ou ‘é maricas’ e tudo mais.” (F2)

“Sim, acho que acabamos sempre por nos preocupar com o que acham e assim, porque mesmo que não queiramos, indiretamente ou inconscientemente é normal e ficamos sempre a pensar um bocadinho no que eles pensam.” (G2)

“Oh sim, a opinião, dependendo das pessoas e do que acham sobre mim. Claro que se forem as pessoas mais próximas é sempre um pouco, é sempre um bocado triste, ficamos sempre um pouco desiludidos, mas acho que em relação aos outros e pessoas nas redes sociais que eu não conheço e que possam comentar, aí já não me afeta nada, é irrelevante para mim.”; (I2)

“Posso ficar um bocadinho mais em baixo se for alguém importante e assim, mas eu acho que depois passa. Se forem coisas boas, também ficamos contente, não é?” (L1)

Estes achados salientam a necessidade de os adolescentes quererem transmitir uma boa imagem, além de ser possível entender que estes têm uma maior preocupação com pessoas que lhe são próximas, como a sua família e essencialmente os seus pares, podendo as

mensagens provenientes dos mesmos ser mais impactantes para estes do que as de desconhecidos.

Apesar disso, houve cerca de 14 adolescentes que afirmaram não se preocupar com a opinião de outros.

“Não, nunca, nunca me preocupei com a opinião dos outros, sempre fui assim... não ligava a esse assunto.” (C2)

“(...) eu também não me preocupo muito com o que as pessoas dizem sobre mim, por isso acho que não, o que dizem ou pensam.” (D2)

“Eles têm a opinião deles sobre o meu corpo e eu tenho a minha. A opinião deles sobre o meu corpo é deles, eu não tenho de mudar por causa deles.” (F1)

É usual os adolescentes procurarem projetar uma imagem que nem sempre é verdadeira, quer seja nos media sociais, quer seja no seu dia a dia, para não serem deixados de parte ou para serem aceites e bem integrados pelos seus pares. Nesse seguimento, procurou-se entender se aquando questionados sobre a imagem que gostavam de transmitir a alguém surgiam muitos aspetos físicos ou apenas aspetos de personalidade, etc. Deste modo, foram recolhidas 6 referências sobre aspetos físicos - *“(...) giro. Giro convém (...).”* (N1), sendo todas as outras referências a outros aspetos como o ser boa pessoa, ser simpático, divertido.

Foi interessante observar a necessidade de integração num adolescente em específico, sendo que o próprio afirmava que através do *TikTok* podia ser alguém que não é no seu dia a dia. Que através da plataforma encontrava pessoas que pensavam como ele, que tinham interesses semelhantes, não tão comuns para adolescentes da sua idade, afirmando que isso era bom, contudo, no seu quotidiano este pretendia sempre passar uma imagem que era como os seus pares, tentando não se sobressair muito.

“Eu tenho uma mentalidade assim, um pouquinho diferente assim dos demais, eu quero fazer umas coisas um pouco diferentes, seja para as áreas dos negócios, seja sei lá, quero assim escapar um pouco daquilo que é o normal. Mas tenho medo de não ser aceite, eu tenho medo de fazer algo diferente e tipo o pessoal pensar ‘ele é doido’ ou ‘é maricas’ e tudo mais. Não podes

praticamente fugir disso. E depois, o que eu quero transmitir basicamente é que eu sou um gajo como eles, mas no fundo para mim sou diferente.” (F2)

5.3.5. Trends de imagem corporal e seus efeitos

Todos os dias surge uma nova *trend* relacionada de algum modo com a imagem corporal, quer esteja diretamente a abordar a mesma, referindo diversos aspetos do corpo, quer seja a potenciar exercícios para alterar alguma parte do mesmo ou referindo como os indivíduos se devem alimentar. Estas *trends* perpetuam os ideais de beleza através dos media sociais e podem ser prejudiciais para quem as observa. Deste modo, procurou entender-se se os participantes deste estudo conheciam algumas *trends* que viralizaram no *TikTok* sobre o tema, bem como os efeitos que as mesmas exerciam nestes.

Neste sentido, descobriu-se que um terço dos adolescentes entrevistados não conheciam as *trends* mencionadas, sendo que 9 dos 10 eram pré-adolescentes, questionando-se se são os mais velhos quem consome mais os conteúdos relacionados com o corpo, nomeadamente este tipo de *trends*, pois é também com o evoluir da adolescência que estes desenvolvem mais preocupações com o seu corpo e com a opinião de terceiros, em especial do sexo oposto. No entanto, os outros 20 participantes referiram que já tinham observado essas *trends*, referindo até outras *trends* semelhantes.

Body-checking

“Sim. Olha eu vi uma até, agora lembrei-me, que era uma pessoa deitada no chão e depois tinham uma barra e era para ver se a barra passava ou não pela pessoa toda.” (J2)

“O primeiro caso, acho que é mais a parte negativa da rede social, porque uma pessoa começa a pensar, ‘eia se calhar não tenho a cintura assim tão pequena, não tenho assim tantos músculos, pronto’.” (N2)

Workout Routine

“A mim, aparecem-me várias vezes, por exemplo, abdominais e aparece cinco exercícios que nós temos de fazer. Tipo cinco séries de vinte e quatro para ficar com mais abdominais.” (H2)

Conhecendo algumas *trends*, questionaram-se os adolescentes sobre os efeitos que estas exerciam em si. Nesse seguimento, cerca de metade considera existir algum efeito em si devido à visualização das mesmas, outra metade afirma que estas são apenas entretenimento.

“Acho que não tiveram efeito, porque pronto é superficial, não é? Não ligo a isso.” (B2)

“Não. Há cada tipo de treino para cada pessoa. Aquelas pessoas que treinam mais intensivamente para ter o corpo assim, eu não, nem penso nisso assim.” (E2)

“(…) acho que não teve nenhum efeito em mim, nenhuma delas, eu vi umas com batidos de proteína, mas também não mudei nada na minha alimentação, por isso.” (G2)

Dos participantes que referiram sofrer algum efeito, apenas um era pré-adolescentes, todos os outros são adolescentes mais velhos. Dos efeitos esperados encontraram-se referências a comparações sociais ascendentes (4 referências).

“Essa do rosto simétrico, porque eu realmente vi, por causa de o meu acne e assim, que eu não tenho o rosto simétrico (...). Mas acho que não teve assim um impacto muito grande.”; “(...) na altura havia claro aqueles do TikTok que às vezes nos aparecem na for you, que são mesmo simétricos, assim lindos e depois claro que nós acabamos por nos comparar um pouco, mas eu que nunca me influenciei muito.” (C2)

“Sim, porque eu comparo-me um bocadinho.”; “Sinto um bocado, sim.” (H2)

E a comparações sociais laterais (1 referência).

“(…) falando nessa em questão, não me afetou muito porque uma pessoa ter um rosto simetricamente 100% é impossível. No máximo é quase perfeito. É óbvio que pronto, é giro/engraçado seres mais simétrico, ou seja, torna-te ali um

bocadinho numa pessoa com uma aparência mais formidável, mas não. Acho que não me afeta muito.” (M2)

Nas comparações sociais ascendentes acima referidas, os adolescentes mencionaram sentirem-se um pouco inferiores aos indivíduos observados nos vídeos, o que salienta como Ricciardelli et al. (2000) referem, que alguns rapazes podem ter sentimentos negativos em relação ao seu corpo quando o comparam com o de outros, o que pode, por sua vez levar ao aumento das suas preocupações, inseguranças e à insatisfação corporal.

Apesar disso, este tipo de comparações nem sempre leva ao deterioramento da imagem do próprio. Pode observar-se que vídeos de outras *trends* levaram os adolescentes, não a comparar-se, podendo sentir-se inferiores, mas sim a sentir-se motivados (1 referência) e a imitar o que veem (4 referências).

“Eu vejo como uma forma de me motivar, de motivação, porque ao ver que as outras pessoas o fazem, isso incentiva-me, porque há tiktokers que o objetivo deles é incentivar as outras pessoas então há tiktokers que nos incentivam a ir ao ginásio, a mudar o nosso estilo de alimentação.” (K2)

“(…) cheguei a introduzir alguns exercícios que eu via lá nos vídeos deles que achava interessante e depois testava um pouco mais à parte. Ou via o vídeo, tinha a ideia e depois ia experimentar. Alguns que experimentei até faço ainda hoje e por acaso gosto bastante.” (F2)

“Tipo, imagina quando eu vi esses exercícios, eu se calhar andava a fazer de forma incorreta e ia tentar fazer a forma correta.” (O2).

5.3.6. Estratégias de mudança corporal e influência na imagem corporal

Dentro dos efeitos que as *trends* podem ter, bem como outros vídeos visualizados, podemos esperar algumas mudanças comportamentais, nomeadamente na alteração dos hábitos alimentares, bem como nas práticas desportivas. Dito isto, dentro da amostra estudada, pôde entender-se que menos de metade dos participantes referiu alterar algo (11 participantes). Nessas alterações podemos observar 8 referências a alterações alimentares.

“É como eu disse há pouco, nós acabamos por usar também o TikTok para ver diversas coisas, que podem dar ajudas como nas receitas e nós experimentamos e mudamos (...)” (B2)

“(...) comecei a alimentar-me melhor.” (C2)

“Um bocado sinceramente, antes de entrar no TikTok e de começar a ver essas pessoas, eu comia muitos doces, agora pronto se tiver bolachas de chocolate em casa eu como sim, mas chegarem ao pé de mim e perguntarem se eu quero um doce eu digo ‘não, não obrigado’.” (E2)

“(...) acho que tomo mais atenção também, tento tratar-me de outra forma.” (F2)

E 8 referências a alterações nas práticas desportivas, como é possível observar nas seguintes citações.

“Sim, se calhar comecei a fazer mais exercício (...)” (C2)

“(...) e no exercício eu comecei a fazer mais sim, fico mais tempo no ginásio e tudo, do que antes.” (F2)

“E, por exemplo, quando aparece eles a dizerem que exercícios é que podemos fazer, se calhar depois no dia seguinte vou ao ginásio e faço os exercícios que eles fazem para ver se me sinto melhor e como reage o meu corpo aos exercícios. Então pronto, é uma forma de eu ter motivação.” (K2)

“(...) ou outros tipos de exercícios em que penso ‘ok posso tentar, porque não’, são novos em vez de estar sempre a fazer os mesmos, mas sim, isso influencia de certeza.” (N2)

Também aqui podemos observar que as práticas desportivas são essencialmente desencadeadas pela motivação. No entanto, apesar das influências serem referidas como tendo um efeito positivo, pois levam à motivação, observa-se que os media levam, como Ricciardelli et al. (2000) afirmam, a um aumento da prática de exercício físico, levando os adolescentes a mudar o seu corpo, ainda que não de forma tão direta.

No mesmo seguimento, procurou entender-se de que forma os vídeos visualizados influenciavam a imagem corporal dos adolescentes, sendo que 13 participantes referiram que os vídeos exerciam alguma influência nos próprios. Os vídeos provocavam essencialmente

um aumento na atenção que os adolescentes têm sobre o seu corpo, isto é, levaram ao aumento da sua vigilância corporal.

“Sim, isso sim, de certeza, depois de ter instalado, eu comecei a ter mais cuidado com o meu corpo, porque realmente eu não tratava bem o meu corpo, não me alimentava bem, então comecei a preocupar-me mais comigo mesmo.” (C2)

“É assim, acho que tomo mais atenção também, tento tratar-me de outra forma, e no exercício eu comecei a fazer mais sim, fico mais tempo no ginásio e tudo, do que antes.” (F2)

Além do aumento da vigilância corporal, referido por quase todos os participantes que se sentem influenciados de alguma forma, os vídeos podem resultar também numa imagem corporal positiva, ajudando os adolescentes a sentirem-se melhor com o seu corpo e consigo mesmos (1 referência) ou, por sua vez, numa imagem corporal negativa, sendo esse o lado mais preocupante da influência dos media sociais nesta fase da adolescência (2 referências).

“Eu vejo como uma forma de me motivar, de motivação, porque ao ver que as outras pessoas o fazem, isso incentiva-me, porque há tiktokers que o objetivo deles é incentivar as outras pessoas então há tiktokers que nos incentivam a ir ao ginásio, a mudar o nosso estilo de alimentação.” (K2)

“Lá está, é porque eu vejo e fico a sentir-me um bocadinho mal, do género que podia estar melhor, porque tomo mais atenção (...)” (H2)

“(...) acho que é mais a parte negativa da rede social, porque uma pessoa começa a pensar, ‘eia se calhar não tenho a cintura assim tão pequena, não tenho assim tantos músculos, pronto’.” (N2)

Segundo Campos (2021) a intensa utilização dos media pelos adolescentes poderia levar a que houvesse um impacto nos comportamentos alimentares saudáveis e aumentar a sua satisfação com o seu corpo, contudo, não foi o que se verificou, sendo que usualmente a partilha de aspetos da vida de outras pessoas e a comparação com a aparência destas, levava a um maior risco de insatisfação corporal e baixa autoestima.

Neste sentido, tendo em conta os resultados obtidos neste estudo, observa-se que houve adolescentes que de facto começaram a alimentar-se melhor, mas houve também adolescentes que começaram a vigiar o seu corpo com maior intensidade, o que poderá refletir-se futuramente numa imagem corporal negativa. São precisos, no entanto, mais estudos para que se possa compreender melhor quais os efeitos exercidos no corpo dos adolescentes.

Tendo em conta os resultados apresentados até aqui, já é possível avançar uma resposta para uma das questões de investigação - Q1: Qual é a influência da auto-percepção da imagem corporal na produção de conteúdos próprios? E no comentário aos conteúdos de outros?

Segundo Fagundes (2019), os utilizadores tendem a apresentar-se nos media sociais como querem que os outros os vejam, obedecendo aos padrões sociais desejáveis, nomeadamente os padrões relacionados com a beleza, o que os afasta da sua própria realidade, pois estes começam também a autoavaliar-se consoante o que eles veem e publicam virtualmente. Além disso, atualmente, os media sociais possibilitam que os seus utilizadores comentem fotos uns dos outros, o que tem um impacto na maneira como estes se sentem em relação à aparência (Fardouly e Vartanian, 2016).

Nesse seguimento, foram feitas aos participantes várias questões de modo a tentar compreender se as afirmações acima se confirmavam.

Os resultados obtidos não foram totalmente os esperados, em parte porque a maioria dos adolescentes entrevistados não criava conteúdos. No entanto, entre os que criavam, destacou-se o facto de que quase todos os adolescentes publicavam conteúdos em que não apareciam.

Primeiramente questionou-se se seria porque os mesmos não se sentiam confortáveis com a sua imagem corporal, ou seja, porque possuíam uma imagem corporal negativa. Contudo, a maioria dos adolescentes que já tinha criado ou criava conteúdos, possuía uma autoavaliação positiva sobre o seu corpo, há exceção de 2 participantes, que não conseguiram ter uma posição, tendo sido classificados com uma avaliação neutra. Nestes participantes, a não colocação da sua imagem poderia advir da sua autoavaliação sobre a mesma, nos outros, esse não parece ser o caso.

Nesse sentido, procurou-se entender se poderia ser devido à preocupação com o seu corpo e à preocupação que estes tinham com a opinião de terceiros sobre si. Assim,

descobriu-se que dos 12 adolescentes que criavam ou já tinham criado conteúdos, a maioria sofria de preocupações com o seu corpo/ imagem, sendo que metade destes afirmou preocupar-se com o que os outros pensam sobre si. De acordo com estes resultados, pode pensar-se que a preocupação com a sua imagem poderá ter alguma influência na criação de conteúdos, ainda que esta influência não seja clara.

Relativamente à influência que auto-perceção da imagem corporal no comentário ao conteúdo dos outros, não foi possível tirar conclusões, dado que a maioria dos participantes não comentava conteúdos e, se o fizessem, não era relativamente à imagem corporal do próprio ou dos outros.

Apesar de não existirem comentários dos adolescentes entrevistados, achou-se interessante uma afirmação por um dos entrevistados, o qual referiu que sentia que as raparigas comentavam com maior intensidade o corpo de outras, ao passo que os rapazes não o faziam, pelo menos de forma pejorativa para o próprio ou para o outro.

“(...) vejo muitos comentários, por exemplo, isto acho que é mais em torno das raparigas. Eu vejo muitos comentários quando aparece uma rapariga bonita, outras a dizerem (...) ‘porque é que eu não nasci assim, blablá’, ‘Deus tem os seus preferidos’ e coisas assim. E depois é engraçado, porque quando vejo um TikTok de uma rapariga assim menos atraente o pessoal comenta todo que é linda etc.... sei lá, ou seja, é só para o vídeo.” (F2)

“Nos rapazes, em geral, nos que vejo comentários, nunca há assim comparações.” (F2)

Dado o seguimento dos temas, prosseguiu-se também à resposta da segunda questão de investigação apresentada no estudo – Q2: De que forma os vídeos observados pelos adolescentes alteram a maneira como estes percecionam o seu corpo? Que tipo de conteúdos têm influência positiva e negativa?

Segundo os resultados descritos anteriormente, é possível recordar que todos os participantes observavam maioritariamente conteúdos de entretenimento, sendo que dentro destes conteúdos houve 23 referências a conteúdos relacionados com o tema do desporto e do exercício físico. Além dessas referências, é de notar que a maior parte dos participantes considerava não existir um ideal de beleza, exceto 9 participantes, e que 12 dos participantes

evitavam conteúdos idealizados na plataforma, sendo que mais de metade queria mudar algo no seu corpo.

Além do mais, a maioria já tinha observado *trends* relacionadas com a imagem corporal, sendo que 10 desses adolescentes referiram que estas *trends* tinham um impacto nos mesmos. Dentro desse impacto foram observadas comparações sociais, a maioria do tipo ascendente. Estas comparações levaram a que os indivíduos se sentissem um pouco inferiores aos indivíduos observados, o que vai ao encontro dos resultados obtidos no estudo de Hülsing (2021), no entanto, também levou a que estes se sentissem motivados e que imitassem o que viam nos vídeos.

Nos vídeos sobre exercícios do ginásio e outros, como foi possível observar aquando questionados sobre a alteração dos seus hábitos alimentares e desportivos, os adolescentes sentiram-se essencialmente motivados a mudar, a ser melhor.

Deste modo, refere-se novamente o estudo de Hülsing (2021), na medida em que este observou que o *TikTok* podia influenciar negativamente a imagem corporal dos adolescentes, sendo que essa influência estava relacionada com a visualização de conteúdos relacionados com a imagem corporal, em especial com o condicionamento físico. Esses conteúdos também influenciaram as atividades desportivas dos participantes e a sua alimentação, levando-os a exercitarem-se mais ou a fazerem dietas para atingirem os corpos exibidos.

Neste caso, apesar de também os participantes observados terem alterado os seus hábitos alimentares, estes não eram para dietas rigorosas, mas sim para alimentações mais saudáveis e, quanto às práticas desportivas, estes admitiram sim começar a fazer mais exercício, experimentando exercícios novos, mas quer um hábito, quer outro, na grande maioria não levou à insatisfação corporal, mas também não referem que tenha aumentado a satisfação corporal, sendo necessários mais estudos sobre esta temática.

Neste sentido, tal como a literatura sugere, entende-se que a pressão exercida pelos media sociais nem sempre é consistente, sendo difícil entender qual a influência realmente exercida (Stanford & McCabe, 2005).

Neste estudo, à semelhança de Barlett et al. (2008), encontrou-se adolescentes que referiram sentirem-se inferiores quando observavam conteúdos publicados no *TikTok*, no entanto, isto aconteceu apenas com 2 dos 30 participantes, o que parece ser muito pouco. Ainda assim, pode salientar-se, tal como D. C. Jones (2001) afirma, que as comparações sociais dos atributos físicos podem ter consequências negativas também no sexo masculino.

Segundo Hülsing (2021), o *TikTok* também pode ter efeitos positivos na imagem corporal, possivelmente dado ao conteúdo consumido acerca da positividade corporal. Neste caso, a maioria dos indivíduos relataram não consumir esse tipo de conteúdos. Contudo, o participante que referiu efetivamente a influência para uma imagem corporal positiva, conhecia e via esse tipo de conteúdos quando lhe aparecia no seu *feed*. Apesar disso, este conteúdo foi referido também por um dos adolescentes que relatou que os conteúdos observados levavam a uma imagem corporal negativa, o que acaba por levar a inconsistências sobre o conteúdo positivo para o corpo presente na plataforma.

Deste modo, tendo em conta os estudos previamente analisados, os resultados encontrados são mistos e inconclusivos, não sendo possível perceber a relação entre o *TikTok* e a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino.

No entanto, respondendo à questão proposta, os vídeos do *TikTok* parecem não ter uma grande influência nos adolescentes, sendo que mais de metade afirmou que não havia influência, tal como aconteceu no estudo de Ricciardelli et al. (2000).

Quanto aos adolescentes que referiram haver influência, os conteúdos da plataforma parecem levar essencialmente a um aumento da vigilância corporal, podendo esta relacionar-se com as preocupações dos mesmos com o seu corpo, questionando-se se este aumento não irá ter repercussões negativas na imagem corporal dos adolescentes futuramente. Os vídeos levam também a algumas comparações sociais, sendo elas no sentido ascendente, contudo apesar de elas levarem, como esperado, à insatisfação corporal em alguns adolescentes, a maioria deles relata apenas sentir motivação. Essa motivação, contudo, leva-os a mudar o seu corpo.

Desta forma, entende-se que os vídeos do *TikTok* podem levar também ao desejo da alteração de partes do corpo, ainda que os adolescentes não considerem que os conteúdos observados são idealizados e são negativos para estes. Estes resultados foram interessantes, pois parece haver aqui alguns fatores que moderam a influência exercida, desde a idade, à própria pré-disposição do adolescente, como à consciência dos ideais e dos fatores negativos dos media sociais.

Para terminar, quanto ao tipo de conteúdos que exerce estas influências, não parece haver um tipo de conteúdo específico, sendo que tanto para a influência positiva como negativa, parecem ser vídeos de condicionamento físico, relacionados com exercício físicos e hábitos desportivos, *trends* ou até mesmo o conteúdo positivo para o corpo.

5.3.7. Tipologia de conteúdos positivos para a imagem corporal

Tendo em conta as influências que os vídeos podem ter na imagem corporal dos adolescentes, entendeu-se que seria importante compreender se os adolescentes tinham por hábito visualizar conteúdos positivos para o corpo, nomeadamente conteúdos de *Fitspiration* e *BoPo*. No entanto, aquando questionados sobre os mesmos, notou-se que este tipo de conteúdos não era um consumo comum.

Neste sentido, cerca de pouco mais de metade dos participantes afirmou que conhecia ou já tinha visto algum tipo destes conteúdos (17 participantes), contudo muitos deles afirmam que não costumavam visualizar os mesmos, não tendo interesse nestes ou nem nunca tendo ouvido falar dos mesmos - *“Existem, mas como eu disse eu não ligo, cada um tem a sua opinião, eu não preciso de estar de certa maneira, acho que é um bocado igual (...) Eu não vejo (...)”* (O1) *“Em relação a isso do corpo? Não, acho que não. Acho que nunca apareceu por acaso.”* (O2).

Dos adolescentes que conheciam este tipo de conteúdos, houve várias referências a conteúdos de *Fitspiration*.

“Há vídeos de comparação tipo o antes e depois, antes de treinar. Acho que esses dão esperança, são positivos, poderiam dar motivação de que era possível ou assim.” (G2)

“Todos os vídeos que eu vejo não são aqueles extremos que a dizem tens de fazer isto para conseguir ser o mais fino possível, até não gosto de vídeos que vão ao extremo, eu gosto de ver vídeos, de ver a realidade.” (I2)

“Sim, esses vídeos sim e vídeos a dar motivação para a pessoa, por exemplo, se quer treinar, treinar e para se alimentar melhor.” (L2)

E a conteúdos positivos para o corpo (*BoPo*).

“Afinal é normalizar que nós não somos perfeitos e que aquela cena do corpo perfeito é uma minoria muito, muito, muito pequena e que somos todos diferentes.” (C2)

“Há um tiktoker que é fitness, está sempre a fazer exercício, mas nos vídeos deles ele diz ‘vocês não têm de ser como eu, não precisam de ser igual a mim, vocês

têm de ser como querem, como são, ninguém precisa de me imitar, vocês são vocês, nunca se comparem a ninguém’.” (E2)

Apesar de a maioria dos participantes não ter por hábito o consumo de conteúdos positivos para o corpo, como os acima descritos, foi possível observar que estes conteúdos tanto podem ter efeitos positivos, como alguns participantes referem, como podem ter efeitos negativos, levando ao aumento da vigilância corporal ou à auto-objetificação dos adolescentes, resultados também encontrados num estudo de Vandenbosch et al. (2022) em mulheres.

“Pronto, existem aqueles vídeos mais de inspiração, motivacionais, de que todos os corpos são normais, é normal ter isto ou aquilo, mas uma pessoa fica sempre a pensar, hm (...) É do género ‘ah pronto, tu não tens nenhum problema de saúde, relacionado com o peso, gordura, colesterol, etc. tipo tu és saudável e no final do dia é isso que importa’. Ya sim, é mais importante do que ser bonito, por exemplo. Mas tens sempre aquela vozinha ali atrás na cabeça que diz ‘olha pronto, mas podias estar melhor, não é?’” (N2)

Apesar do referido, poucas foram as referências a esse lado mais negativo, sendo necessários mais estudos sobre conteúdos positivos nesta área, em especial no sexo masculino.

Ainda sobre conteúdos positivos, foi interessante observar que os participantes reforçavam a importância de haver conteúdos realistas, positivos e motivacionais, mas nunca esquecendo o limiar do saudável, pois estes consideram que a funcionalidade e saúde do corpo é bastante importante, indo além da estética.

“Eu acho que sim, mas também eu acho que não devia também, por exemplo, de passar a informação, que, por exemplo, a obesidade, a obesidade é normal. Porque digamos, a obesidade é uma doença.” (D2)

“E eu acho que não deviam estar a tentar dizer que a obesidade é linda e que as pessoas também não deviam romantizar essa parte que não é saudável.” (D2)

“(...) mas temos que saber quando uma pessoa, por exemplo, é mais gordinho ou já está a caminhar para a obesidade que não é saudável, eu acho que não é bom romantizar isso.” (F2)

“As pessoas romantizarem isso assim ‘ah tens de gostar do teu corpo, é normal’, eu acho que não, acho que tens de mudar, não podemos continuar com essa mentalidade, porque se não também não saímos do sítio.” (F2)

Segundo as respostas dadas pelos entrevistados, entende-se que, na opinião dos mesmos, a positividade em relação aos diversos tipos de corpo e a promoção da aceitação dos mesmos, pode levar a que algumas mensagens não sejam bem transmitidas, o que poderá efetivamente levar a efeitos contrários aos desejáveis, desencadeando também efeitos negativos, por exemplo, a diminuição da preocupação com situações extremas, como é o caso da obesidade.

5.4. Autoestima

5.4.1. Sentimentos provenientes de conteúdos positivos

No seguimento do que foi dito anteriormente, analisou-se como é que os adolescentes se sentiam em relação aos conteúdos positivos, nomeadamente do corpo. Os adolescentes entrevistados estão divididos, sendo que ou lhes é indiferente (14 participantes).

“Não, eu deixo de lado, são indiferentes, eu passo logo, não vejo esses vídeos quase.” (E2)

“É assim, é-me um pouco indiferente, eu acho.” (F2); “Eu não ligo muito, sei o que penso, não preciso de estar a ouvir.” (G2)

“Acho que seria indiferente porque eu não ligo a isso.” (I1)

Ou sentem que os conteúdos são bons (14 participantes).

“Podem ser bons, tal como podem ser maus, porque às vezes uma pessoa pode estar, pode não ter uma saúde saudável e começam a confiar nestes vídeos e pode não ajudá-las mesmo, mas às vezes, a maior parte das vezes ajudam. Acho que é uma coisa boa, porque dão motivação à pessoa.” (A2)

“Eu acho que mexe um bocado sempre, tipo, com o nosso corpo. Mas não sei, temos de aprender a viver com o que nós somos e eu acho que não é por não termos abdominais ou algo assim que somos menos pessoas. Entendes?” (H2)

“Sim, porque eu vejo que não sou o único que, apesar de querer alcançar aquele corpo, também tem os seus defeitos e que todos passamos pelo mesmo.” (I2)

Apesar de muitos destes adolescentes não conhecerem estes conteúdos ou não visualizarem os mesmos com frequência, ainda assim responderam, dando a sua opinião caso visualizassem os mesmos ou colocando-se na pele de quem os observa.

Houve ainda quem admitisse ter um misto de sentimentos em relação a estes conteúdos - *“Sim, é praticamente isto que falamos. É sempre pensar, ‘ok pronto ao menos não estou mal, é normal, mas também... podia estar melhor’.*” (N2) e quem afirmasse que não deviam existir - *“Não, esses vídeos não. Só assim de entretenimento.” (H1).*

A citação acima (N2) vai ao encontro dos resultados do estudo realizado por Ayguasasosa (2022), no qual os entrevistados expressaram a culpa de não fazerem o suficiente para alcançarem a figura perfeita, como se fosse uma obrigação que estava a ser negligenciada. Isto deve-se em grande parte ao facto de estes vídeos darem a ideia de que as transformações corporais não são apenas alcançáveis, mas desejáveis. Além de que eles se focam na mudança corporal, deixando de lado a frustração, ansiedade e outros sentimentos negativos que podem advir destas mudanças, os quais têm um forte impacto na saúde física e mental.

“O ideal era que as pessoas fossem as mais verídicas possíveis na sua jornada e falassem do que fizeram e do que tiveram que sofrer, de suar para conseguir mudar, basicamente mostrarem o que tiveram de fazer para conseguirem chegar onde estão.” (I2)

Tendo em conta o referido até ao momento, foi possível dar resposta a terceira questão de investigação apresentada - Q3: Que tipo de conteúdos que levam a uma imagem corporal positiva nos adolescentes do sexo masculino?

Segundo Mink e Szymanski (2022), um possível moderador entre o uso do *TikTok* e a insatisfação corporal é a exposição ao conteúdo positivo do corpo. Na sua visão, a exposição a estes conteúdos moderava as relações diretas entre o uso do *TikTok* e a comparação

ascendente, bem como as relações indiretas entre o uso desta plataforma e a insatisfação corporal.

Nesse seguimento, procurou-se entender se estes tipos de conteúdos exerciam uma influência positiva nos adolescentes ou se, pelo contrário, como Pryde e Prichard (2022) sugerem, levavam ao aumento da insatisfação corporal por meio de comparações de aparência. De acordo com os resultados obtidos, percebeu-se, em primeiro lugar, que a maioria dos adolescentes considerava que os conteúdos observados não exerciam influência na sua imagem corporal, tendo apenas um adolescente referido que os conteúdos visualizados levavam a que este tivesse uma imagem corporal positiva e dois a uma imagem corporal negativa, os restantes referiram prestar mais atenção ao seu corpo.

Neste sentido, tendo apenas um participante referido que os vídeos levavam a uma imagem corporal positiva, é difícil entender que tipo de conteúdos levam à mesma. Neste caso em particular, o adolescente conhecia conteúdos positivos para o corpo, *Fitspiration* e *BoPo* e quando apareciam, via, mas pela sua entrevista não pareceu ser esse o foco dos seus vídeos preferidos, podendo os vídeos de condicionamento físico levar também a uma imagem positiva. Contudo, não se pode descartar essa hipótese, pois dos adolescentes que também conheciam esses vídeos, metade considerou que eram bons conteúdos, ainda que metade afirmasse que não tinha interesse nos mesmos.

Apesar disso existiu ainda um adolescente que referia que apesar de observar esses vídeos, eles não o impediam de ter uma imagem corporal negativa, não o protegiam da mesma, porque este sentia que ainda assim não correspondia aos ideais perpetuados.

“Eu sinto isso. É do género ‘ah pronto, tu não tens nenhum problema de saúde, relacionado com o peso, gordura, colesterol, etc. tipo tu és saudável e no final do dia é isso que importa’. Ya sim, é mais importante do que ser bonito, por exemplo. Mas tens sempre aquela vozinha ali atrás na cabeça que diz ‘olha pronto, mas podias estar melhor, não é?’” (N2)

Deste modo, refere-se a necessidade de mais estudos, tentando compreender-se de facto qual a influência exercida pelos conteúdos de *Fitspiration* e *BoPo*, em especial no sexo masculino, tendo as respostas deste estudo sido inconclusivas quanto aos mesmos.

É de salientar ainda que os estudos anteriores tinham sido elaborados com indivíduos do sexo feminino, podendo o sexo masculino diferir no consumo do tipo de conteúdos considerados positivos para a imagem corporal.

Além do mais, tal como como Barker e Galambos (2003) referem, sugere-se que os participantes entrevistados poderiam estar protegidos pela prática de desporto, pois este parece ser um fator protetor na insatisfação corporal, levando a uma imagem corporal positiva. No entanto, devem ser identificados fatores adicionais que contribuem para a imagem corporal dos rapazes.

5.4.2. Autoestima

A autoestima pode sofrer altos e baixos, sendo, como Cingel et al. (2022) referem, usual durante a adolescência poder atingir níveis um pouco mais baixos. No entanto, neste caso, observou-se que a grande parte dos adolescentes afirmava ter boa autoestima (27 participantes), ao passo que apenas 3 adolescentes, referiram sentir ter uma autoestima mais baixa. Estes adolescentes referiram ter fases e que não estavam constantemente desiludidos consigo, à exceção de um rapaz que teve uma adolescência mais complicada, pelo que sofre repercussões da mesma. Isto pode derivar, tal como Worm (2022) sugere, da existência de uma autoestima de traço e de uma autoestima de estado.

“Não, sou uma pessoa com péssima autoestima, sempre foi assim, desde o primeiro ano que eu tenho uma autoestima baixa (...) eu no sétimo e no oitavo ano eu sofri bullying, então tipo era todos os dias a dizerem que eu era gordo, burro, cornudo e isso. Eu nos primeiros dias não ligava, mas depois sempre a repetir, repetir, repetir (...) Eu já cheguei a dizer ao meu pai assim, ‘oh pai não vou sair do quarto porque se sair do quarto eu mato-me’, já disse isso ao meu pai (...) depois eu fui ao psicólogo, o psicólogo era muito fixe, então melhorou um bocadinho, mas nunca foi aquela autoestima super boa.” (E2)

O participante acima, como referido anteriormente sofreu de *bullying* também devido a vídeos publicados no *TikTok*, o que salienta que os media sociais, bem como o *feedback* negativo recebido nos mesmos pode ser um preditor de uma baixa autoestima. Salienta-se ainda a importância que o *feedback* pode ter nesta fase do desenvolvimento.

5.4.3. Sentimentos e TikTok

Segundo Anderson et al. (2022), os media sociais afetam a maneira como os indivíduos se sentem. Nesse seguimento, referentemente ao *TikTok*, entende-se que a maior parte dos adolescentes (22 participantes) sente que a plataforma de alguma forma afeta a maneira como estes se sentem, sendo que usualmente tem uma influência positiva, fazendo com que o adolescente se sinta feliz, se sinta bem, menos aborrecido.

“(...) é tipo um motor para voltar a estar feliz (...) vídeos são geralmente de comédia, então eu fico sempre um bocado mais feliz, porque tem graça e começo a rir e sinto-me melhor.” (E2)

“(...) aqueles vídeos mais engraçados, que obviamente me fazem rir e, por isso, fazem-me sentir um bocadinho melhor. Acho que há dias que correm piores que outros e acaba sempre por afetar-te um bocadinho, neste sentido, positivamente. Nem que seja só para sorrisos ali um bocado.” (M2)

“Eu fico feliz, principalmente a ver os de futebol.” (H1)

“Talvez, fico melhor sim, porque como gosto de ver, sinto-me bem.” (I1)

Estes resultados vão ao encontro dos referidos pela plataforma em si, segundo a qual mais de metade dos participantes declararam que os conteúdos do *TikTok* melhoravam o seu humor, ao mesmo tempo que os faziam sentirem-se mais felizes e positivos (TikTok, 2022).

Sendo uma plataforma onde os conteúdos são do interesse e do gosto particular de cada um, podemos entender facilmente o porquê deste efeito positivo. Contudo, foi referido algumas vezes o contrário, isto é, que o *TikTok* exercia uma influência negativa, no sentido em que os adolescentes se sentiam tristes/mal consigo mesmos. Esta tristeza e estes sentimentos advêm essencialmente de conteúdos observados ou pela falta de controlo do adolescente na quantidade de tempo gasta na plataforma.

“(...) posso estar a ter um dia feliz e ver alguma coisa no TikTok que me faz triste alguma coisa assim.” (A2)

“Sim, mas depende do dia, porque aquilo parece que a partir das onze da noite começam a aparecer aqueles vídeos depressivos que eu me entendo porquê, a

certa altura daqueles dias em que já estás mal, depois aparece muitos daqueles vídeos depressivos e só piora tudo (...)” (C2)

“Hm, por exemplo, como eu disse, há pessoas, às vezes se me aparece assim um vídeo mais depressivo, eu fico, já aconteceu ficar mais triste. Não é bem triste, eu.... fico assim mais em baixo. É pelas energias que os vídeos passam, digamos assim.” (D2)

“Depende dos conteúdos, mas acho que lá está, fico a sentir-me pior só pelo sentimento de que eu estou a perder tempo, muito tempo. Ou se tiver triste depois com isso fico pior, por essa razão.” (G2)

5.4.4. Impacto na autoestima e tipologia de conteúdos

Dos 30 participantes entrevistados, observou-se que apenas 10 consideraram o facto de a plataforma poder exercer algum impacto na sua autoestima. Desta forma, encontrou-se maioritariamente um impacto neutro, havendo, contudo, a existência a referências a um impacto positivo (5 referências) e a um impacto negativo (5 referências).

Positivo:

“Ele tem um vídeo, que eu estava a passar, mas depois vi e guardei, que diz assim ‘quando você pensar que ninguém te ama, lembra de mim, eu te amo cara, eu te amo, então nunca mais diga isso’. Então sempre que eu estou triste eu vou ver esse vídeo, melhora a minha autoestima, fico a sentir-me melhor.” (E2)

“É aquela coisa, temos que andar com pessoas do mesmo barco e tal e o TikTok por acaso também me ajudou. Ajudou-me nisso na questão que fiquei assim um pouco mais seguro ao ver aqueles comentários e aqueles vídeos motivacionais de fugir assim um bocadinho ao que é normal e esperado. Acho que ver muito pessoal nos comentários que também quer e também pensa assim, de certa forma leva-me a pensar que não estou sozinho e que há muitas pessoas que pensam da mesma maneira que eu (...) fazem-me querer ser diferente. Alimenta-me aquilo que eu sou basicamente. É bom.” (F2)

“Sim, às vezes. Às vezes sinto-me mais confiante, não é tanto a parte do feliz, mas do confiante.” (N1)

Negativo:

“Quer dizer, esses vídeos dos exercícios, como disse às vezes deixam-me um bocadinho mal (...).” (H2)

“Sim, por vezes, sim, porque lá está, vemos outras pessoas, pessoas que são mais bonitas que nós ou que têm mais atenção. Não é ter atenção, mas que tem mais crédito pelo que elas fazem do que nós e sentimo-nos sempre um pouco mais excluídos. Bem, não é excluídos, como hei de explicar, parece que nós não temos, como não temos aquelas pessoas assim a dar-nos bom feedback, tantas pessoas, por exemplo, tirando a família, pode ser um pouco mais negativo essa parte.” (I2)

“Pronto, também depende dos vídeos. Mas pegando agora nestes que estávamos a falar, acho que é mais sentir, ‘ah talvez devia estar a fazer o mesmo’, ‘estou a ficar para trás’, tipo, ‘estas pessoas estão bem, estão a fazer isto, se calhar eu também devia estar a fazer, tenho de fazer o mesmo para estar bem’. Muitas vezes é esta a primeira sensação que me passa, mas depois eu também penso um bocadinho e penso ‘ok calma, eles têm um estilo de vida diferente, vivem num sítio diferente, têm possibilidades diferentes, é diferente pronto’. Mas a primeira sensação é esta, que se calhar estou um bocadinho atrás e devia repensar um pouco como eu levo a vida.” (N2)

Relativamente aos conteúdos que levavam a um impacto positivo na autoestima dos adolescentes, destacaram-se conteúdos de comédia, motivacionais e conteúdos com que o próprio se identificava.

Por sua vez, relativamente aos conteúdos com impacto negativo, destaca-se que há exceção de um dos participantes, todo os outros utilizavam o *TikTok* todos os dias, no mínimo uma hora, sendo que alguns referiram mesmo utilizar a plataforma 2h a 3h por dia. Estes dados são importantes de ter em conta, no sentido em que, segundo Smith e Short (2022), poderá ser o uso problemático da aplicação a maior associação com a baixa autoestima.

Apesar disso, estas referências vão ao encontro dos estudos de Savira et al. (2022), os quais referem que o ambiente digital pode ter um impacto negativo na autoestima dos adolescentes.

Com isto dito, entende-se que dos adolescentes que afirmam haver influência, ela tanto facilmente pode ser positiva como negativa, sendo espectável que os conteúdos consumidos bem como a pré-disposição do adolescente para ser influenciado possam refletir-se na maneira como se sentem impactados.

5.4.5. Comparação social e imitação

De acordo com a literatura, compreende-se que nesta fase do desenvolvimento é muito comum haver comparações sociais, em especial para aumentar a autoestima corporal. Nesse sentido, observou-se que mais de metade dos participantes (17 participantes) admitiu comparar-se com outros que observavam nos vídeos que visualizavam. Esta comparação foi caracterizada como sendo maioritariamente do tipo ascendente, isto é, os participantes consideravam que os indivíduos observados possuíam características de algum modo superiores às deles, havendo quem referisse uma comparação descendente, onde os observados possuíam características não tão boas, por assim dizer, e ainda comparações laterais, onde os indivíduos teriam algo semelhante num certo domínio, sobre o qual foram elaboradas as comparações.

Segundo Cingel et al. (2022), as comparações sociais ascendentes podem trazer consequências no sentido em que podem levar a que o adolescente se sinta inferior, desvalorizado, reduzindo a sua autoestima. No entanto, em grande parte, não foi o que aconteceu, como observamos em algumas citações.

“Não, alguns jogam melhor, claro, mas para mim é também uma inspiração para jogar.” (D1)

“No corpo, é assim quando é pessoal do ginásio, comparo-me, mas não é de uma forma negativa, é numa forma de inspiração até. É tipo, um dia vou chegar lá, um dia vou conseguir.” (F2)

“Eu vejo o que é que eles podem ter melhor ou assim, de forma a que me motiva para eu ficar assim também.” (K2)

Os adolescentes compreendem que indivíduos podem ter características superiores, em alguns domínios, no entanto, eles veem essa comparação essencialmente como uma forma de motivação e inspiração para atingirem os seus objetivos, que de certa forma, vão ao encontro do que observam. Isto vai ao encontro do que Worm (2022) refere, quando afirma que as comparações ascendentes podem ser inspiradoras, pois podem levar a que os indivíduos se foquem em replicar os comportamentos e as atitudes dos seus alvos de comparação.

Foi interessante observar que os adolescentes não gostam do termo superior/inferior, tendo dificultado um pouco a caracterização do tipo de comparação realizada, eles preferem não utilizar esses termos, partindo do pressuposto que todos são iguais, contudo, entendem que podem melhorar quando se comparam em determinados aspetos - *“Não, acho que não é sentir superior ou inferior. Para mim a comparação não é positiva nem negativa, cada pessoa é como é.”* (K2); *“(…) às vezes eu digo que eles são mais esforçados que eu, por exemplo, mas não digo que eles são melhores.”* (A1).

No entanto, este tipo de consequência após a realização de uma comparação não é regra, como foi possível observar noutros adolescentes.

“Eu diria que sim sinceramente, porque pronto, muitas vezes é nos vídeos de workout mesmo que sejam a dar sugestões, eu penso, ‘ok, também podia estar assim, não é?’ (...) Sim, sinto-me inferior. (...) Acho que é mesmo essa tal questão da comparação, vês as outras pessoas a fazer exercício e a ficarem bem ou tipo a comer mais saudável e a dizer que isto é o segredo para a vida, e tu hm... pensas sempre ‘o que é que eu estou a fazer de mal?’ Ou tipo se calhar tenho de fazer a mesma coisa, pronto.” (N2)

Neste caso, tal como sugerido por Jan et al. (2017), as comparações tiveram um efeito negativo, sendo que ao invés de surgir uma motivação, o adolescente pelo contrário, sentiu-se mal consigo próprio, questionando-se até o que está a fazer de errado, o que leva a que este se sinta inferior, levando a um possível impacto negativo também na sua autoestima.

É importante salientar que indivíduos que por si só são propensos a ter baixa autoestima, como é o caso do participante citado acima, têm tendência a fazer comparações

ascendentes mais frequentes e extremas, o que leva, por sua vez, a um impacto mais negativo no que toca as suas autoavaliações e a uma menor autoestima (Midgley et al., 2020).

Além do mais, podem existir comparações em que o adolescente apenas se identifica com o indivíduo observado.

“Comparo-me. Eu sou literalmente igual a essas pessoas, eu estou sempre a fazer piadas e isso, tento transmitir uma boa imagem, que sou engraçado também, mas depois nas costas já não é a mesma coisa. (...) Esses tiktokers estão sempre a sorrir, a fazer as piadas, estão sempre a falar positivamente, sempre alegres, nunca estão tristes e tal, não, eles estão sempre alegres. Eu sou igualzinho, estou sempre a rir, sempre a falar.” (E2)

“É nesse sentido que pronto, nessa personalidade mais engraçada que me posso comparar, mas é porque me identifico com eles.” (M2)

Além do tipo de comparação realizada, procurou entender-se em que aspetos os adolescentes se comparavam, observando-se que em grande parte é no corpo (6 referências), seguindo-se o estilo (5 referências), a habilidade desportiva (4 referências), a personalidade (2 referências) e o estilo de vida (1 referências).

Tendo em conta a afirmação de Bardone-Cone et al. (2008), de que os homens são mais sensíveis às opiniões acerca de si próprios provenientes de outros homens e que o foco masculino no corpo pode refletir uma forma de afirmar a masculinidade e o *status* entre os pares, mais do que atender aos padrões da sociedade, questionou-se, por curiosidade se os adolescentes se comparavam com os seus amigos, e notou-se um aumento na quantidade de comparações comparando com as comparações feitas nos media sociais, contudo, ainda assim, estes não se sentiam inferiores.

Tendo em conta que muitos dos adolescentes se comparam com o que veem, procurou-se entender se estes imitam também o que observam. Deste modo, compreendeu-se que a grande maioria dos adolescentes entrevistados imitava algo do que observava (22 participantes). Essencialmente são replicados truques, passos, exercícios relacionados com os desportos praticados pelos mesmos, mas também outras coisas que estes consideraram interessantes, desafios, receitas, no estilo, etc.

“Eu só imito coisas de futebol.” (C1)

“Por acaso se calhar já, há algumas coisas interessantes, por exemplo, isso no ginásio, acho que já aprendi a melhorar a postura nos exercícios e assim, a perceber como hei de fazer bem.” (O2)

“Se alguma vez tentei seria um desafio de arte ou alguma coisa assim ou ver algum anime que foi sugerido lá.” (A2)

“Sim, sim, vou acompanhado. Comecei a usar calças mais largas, tipo roupa mais larga em geral.” (C2)

“Por exemplo, a nova moda de usar calças assim mais largas, tenho comprado assim calças mais largas e assim acho que sim. Poderia ser alguma influência nesse sentido.” (J2)

“Sim, às vezes, quando eu acho que se calhar eu acho que podia ficar bem eu tento imitar.” (O1)

Existiu ainda quem afirmasse que não imitava nada porque não precisava *“(…) de mudar a minha maneira de ser, nem de persegui-los, porque as pessoas aceitam-me como eu sou.” (I2).*

Por último, tendo em conta todos os resultados adquiridos neste estudo, apresentou-se as respostas às questões de investigação 4 e 5. Começando pela quarta questão - Q4: Qual é a influência dos conteúdos observados no *TikTok* na autoestima dos adolescentes?

Segundo o estudo elaborado por Valkenburg et al. (2021) sobre os efeitos das redes sociais nos indivíduos, 88% da amostra experimentou efeitos muito pequenos ou nulos, enquanto apenas 4% experimentou um efeito positivo e 8% experimentou um efeito negativo. Neste sentido, os resultados adquiridos, ainda que qualitativos e numa amostra muitos mais reduzida e não generalizável, vão de certa forma ao encontro dos mesmos.

Neste caso, observou-se que a maioria dos participantes (20 participantes) considerou que o *TikTok* não exercia qualquer influência na sua autoestima, estando os restantes participantes divididos entre a existência de um impacto positivo e um impacto negativo na mesma.

Quanto ao impacto exercido, destaca-se o tempo passado pelos adolescentes no *TikTok*, podendo o tempo por eles despendido na aplicação ser um fator que conduz a uma menor autoestima, como Hasan e Tiwari (2018) e Fagundes (2019) sugerem, sendo que os

adolescentes que referiram um impacto negativo passavam mais tempo no *TikTok* do que os adolescentes que referiram a existência de um impacto positivo. Apesar da diferença de tempo registada em alguns dos participantes, não se considera que seja uma diferença significativa, pelo que o uso problemático pode não ser o principal fator entre as diferentes opiniões dos adolescentes.

Adicionalmente, Voget et al. (2014) referem que quanto maior o uso, maior o nível de frequência de comparações sociais ascendentes e conseqüentemente menor a autoestima. Esta relação não foi observada, tendo em conta que as comparações sociais feitas, apesar de terem sido do tipo ascendente, levaram essencialmente a sentimentos de motivação e não de inferioridade e insatisfação, há exceção de um participante, o qual por si só referiu que já possuía uma baixa autoestima. Desta forma, sugere-se uma vez mais que a associação entre os media sociais e autoestima depende de pessoa para pessoa, das suscetibilidades individuais dos próprios indivíduos, dos seus comportamentos, atitudes, bem como de outros possíveis moderadores (Cingel et al., 2022; Worm, 2022).

Por último, em resposta à última questão - Q5: Que tipo de conteúdos aumenta a autoestima dos adolescentes do sexo masculino?

Segundo Meeus et al. (2019), a visualização de perfis ou a simples utilização das redes sociais pode levar ao aumento da autoestima dos indivíduos. Deste modo, pretendeu-se entender se havia algum tipo de conteúdos em específico que levavam a esse aumento. Tendo em conta os resultados obtidos pela amostra estudada para conteúdos com uma influência positiva na autoestima, destacaram-se conteúdos de comédia, motivacionais e conteúdos com que o próprio se identificava, pelo que não parece existir um tipo específico de conteúdos que leve ao aumento da autoestima, indo de acordo com a afirmação acima. No entanto, estes últimos são bastante importantes e merecem alguma atenção, tendo em conta a fase de vida em que os adolescentes se inserem.

Como Nesi et al. (2020) afirmam, os ambientes online podem ser utilizados de modo a responder às necessidades básicas de desenvolvimento, incluindo a construção e formação da identidade, bem como a relação com os pares. Além do mais, Véronneau e Schwartz-Mette (2021) salientam que os adolescentes que tem uma visão negativa do grupo social com o qual se identificam offline tendem a utilizar as redes para procurar compensação social e gratificação da identidade social, procurando interações online para se distanciar desse grupo

e desenvolver assim um senso positivo com um novo grupo online, indisponível no seu offline.

Nesse seguimento, destaca-se um dos adolescentes que refere que o *TikTok* o ajudou a sentir-se mais seguro de si próprio, sentindo que existiam mais pessoas a pensar como ele, ainda que os seus pares no *offline*, pensassem e agissem de maneira distinta.

“Acho que ver muito pessoal nos comentários que também quer e também pensa assim, de certa forma leva-me a pensar que não estou sozinho e que há muitas pessoas que pensam da mesma maneira que eu (...) fazem-me querer ser diferente. Alimenta-me aquilo que eu sou basicamente. É bom.” (F2)

Este exemplo vai ao encontro das afirmações de Guo (2021), autor que refere que o *TikTok* pode ser uma oportunidade para os adolescentes procurarem a sua identidade e também uma sensação de pertença, o que por sua vez, lhes oferece oportunidades para a sua autoapresentação e para a sua autorrealização, em diferentes aspetos e graus.

Meeus et al. (2019) partem da mesma premissa, afirmando que a autoapresentação online pode desempenhar um papel importante, em especial no que se refere ao desenvolvimento da identidade, podendo ajudá-los a ter um desenvolvimento saudável, o que pode ter um impacto na sua autoestima, tal como se verificou no exemplo acima.

Além deste, observou-se que a visualização de conteúdos que o adolescente entendia, também levava ao aumento da sua autoestima - *“(...) os de carros talvez, se eu já perceber assim do que estão a falar, sinto-me bem, mais confiante, talvez.” (M1)*. Este exemplo sugere que a existência de diferentes comunidades e temas dentro da plataforma, o que salienta que o *TikTok* é um bom local onde as pessoas podem explorar as suas paixões e viver as suas vidas (Marketeer, 2023).

5.5. Limitações e sugestões futuras

Tendo em conta todo o trabalho realizado, foi possível compreender a existência de algumas limitações, as quais devem ser consideradas, de forma a serem controladas em futuros estudos. Uma das primeiras limitações diz respeito não tanto ao número de participantes, pois este considerou-se adequado dada a saturação das repostas adquiridas, mas sim na forma como estes participantes foram selecionados. Como foi referido

anteriormente, a amostra deste estudo foi uma amostra por conveniência e por bola de neve, neste sentido, apesar de ter proporcionado algumas facilidades à entrevistadora, pois era uma população difícil de encontrar no seu meio, trouxe algumas desvantagens. Uma das limitações é o facto de, ao serem sugeridos por amigos, os adolescentes possivelmente serem do mesmo grupo social, tendo características sociodemográficas semelhantes, níveis económicos semelhantes, partilhando o mesmo clube, o mesmo grupo de amigos, ou seja, circulam na mesma bolha social, o que pode ter levado a que as respostas não fossem tão diversificadas. Além do mais, sendo um estudo qualitativo, realizado com 30 adolescentes, os resultados não são generalizáveis, pois a amostra não é representativa da população portuguesa. Neste sentido seria pertinente a realização de um estudo quantitativo ou talvez misto, numa maior população de modo a investigar como seriam os resultados. Estudos inclusive longitudinais e em rapazes são quase inexistentes, pelo que seria importante proceder à sua realização de modo a tentar compreender-se melhor de que maneira os media sociais, nomeadamente o *TikTok*, afetam a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes rapazes, percebendo o impacto que estas consequências poderão ter no seu bem-estar ao longo da adolescência.

Além do mais, tendo em conta as novas definições de adolescência e o facto de que, cada vez mais, os adolescentes prolongarem partes características desta fase para anos superiores, talvez fosse interessante englobar a juventude em alguns dos estudos, indo, por exemplo, até aos 24 anos de idade. Deste modo, poderia analisar-se se os efeitos dos media sociais tinham consequências nos mais velhos ou se a sua maior consciencialização também os protegia dos mesmos, sendo que neste estudo achou-se interessante o facto de os mais velhos terem maior consciência dos aspetos negativos, mas também foram os adolescentes mais velhos os mais influenciáveis aos mesmos.

Posto isto, coloca-se também a hipótese de a relação entre entrevistador e participante ter interferido nos resultados encontrados, no sentido em que os adolescentes poderiam sentir uma falta de à-vontade, pela diferença de idade com a entrevistadora, pela diferença de sexo, ou até mesmo pelo facto de que poderiam sentir-se avaliados e julgados de alguma forma, ainda que tivesse sido salientado o anonimato deste estudo e o seu fim puramente académico, podendo não se ter exprimido por completo ou ter dado respostas que esperavam ser aceites mais facilmente.

Ainda sobre a amostra em estudo, era esperado que estes adolescentes criassem conteúdos para a plataforma, bem como a existência de perfis preferidos que seguissem, de modo a realizar-se uma análise de conteúdo, podendo encontrar semelhanças e diferenças no que o adolescente é, transmite ser, e se imitava os seus *TikTokers* preferidos. Contudo, quase todos os participantes do estudo não criavam conteúdos e apenas observavam o que ia passando na sua *FYP*, o que impossibilitou esta parte da metodologia, a qual poderia ter, numa outra situação, trazido resultados interessantes. Em pesquisas futuras, esta análise de conteúdo pode ser considerada.

Além destas limitações metodológicas, é de conhecimento e já foi referido anteriormente que existem poucos estudos a abordar a população masculina por si só, sendo que deste modo, não houve um grande termo de comparação com estudos anteriores, sendo que em estudos futuros, talvez seja possível uma discussão mais rica sobre esta população em específico.

Num futuro onde existam mais estudos acerca desta temática, seria interessante também procurar e estudar melhor as formas de mitigar e prevenir as consequências encontradas advindas do *TikTok* e de outros media sociais. Um maior envolvimento parental no comportamento online dos adolescentes, uma notificação aquando atingido um limite de tempo na plataforma, informações acerca das possíveis consequências e identificação de fotos manipulados, comportamento dos pares no meio, poderiam ser fatores a ser estudados com maior precisão.

Conclusão

Através dos resultados apresentados no capítulo anterior, foi possível dar resposta às questões de investigação e, conseqüentemente, responder aos objetivos propostos. Relembrando os mesmos, neste estudo pretendia-se:

- (1) Perceber como é que a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino é construída no *TikTok*.

Foi possível observar que a maioria dos participantes entrevistados não criava conteúdos para o *TikTok*, no entanto, dos que criavam ou já tinham criado conteúdos, descobriu-se que os conteúdos publicados eram essencialmente de compilação de imagens de outros e não dos próprios. Nesse sentido, e tendo em conta que estes adolescentes afirmaram preocupar-se com a imagem que os outros tinham de si, pensou-se que essa preocupação poderia ter alguma influência na criação de conteúdos, ainda que esta influência não fosse clara.

- (2) Compreender se o *TikTok* influencia a perceção dos adolescentes do sexo masculino da sua própria imagem corporal.

A maioria dos adolescentes entrevistados afirmou que os vídeos do *TikTok* não tinha influência em si, nomeadamente na perceção que os próprios tinham da sua imagem corporal. Dos que afirmaram existir alguma influência, houve relatos de uma influência positiva e de uma influência negativa, contudo, percebeu-se que os conteúdos levavam predominantemente a um aumento da vigilância corporal. O aumento desta vigilância pode relacionar-se com as preocupações que os adolescentes têm com o seu corpo, questionando-se, no futuro, este aumento não terá conseqüências negativas na imagem corporal dos mesmos.

Salienta-se que os vídeos levavam a algumas comparações sociais, sendo elas no sentido ascendente, no entanto, apesar de elas levarem à insatisfação corporal em alguns adolescentes, a maioria deles relata apenas sentir-se motivado para modificar, ou segundo eles, melhorar, o seu corpo.

No entanto, apesar de ser algo positivo, não se pode deixar de constatar que essa motivação os leva a mudar o seu corpo. Analisou-se que, devido aos conteúdos observados, os participantes alteraram as suas atividades desportivas e os seus hábitos alimentares, começaram a exercitarem-se mais e a comer de forma mais saudável. Estas alterações não levavam à insatisfação corporal como referido, mas sim possivelmente a uma maior satisfação com o seu corpo e apreciação corporal, tendo em conta que os adolescentes acabavam por ficar mais satisfeitos consigo próprios e valorizavam os seus corpos e a sua imagem.

Deste modo, compreende-se que os vídeos do *TikTok* podem levar ao desejo da alteração de várias partes do corpo, com ênfase na barriga, peso e músculos, ainda que os adolescentes não considerem que os conteúdos observados sejam idealizados e sejam negativos para estes.

Quanto à tipologia de conteúdos que exerce estas influências, não parece haver um tipo de conteúdo específico, sendo que tanto para a influência positiva como negativa, parecem ser vídeos relacionados com o condicionamento físico, *trends* ou até mesmo o conteúdo positivo para o corpo.

(3) Perceber que tipo de conteúdos do *TikTok* leva a uma imagem corporal positiva (*Fitspiration, Bodypositivity, etc.*)

Tendo apenas um adolescente referido que os conteúdos visualizados conduziam a uma imagem corporal positiva, é difícil compreender que tipo de conteúdos levam à mesma. Neste caso em particular, o adolescente conhecia conteúdos considerados positivos para o corpo por outros estudos, *Fitspiration* e *BoPo*, visualizando os mesmos quando estes lhe apareciam no *feed*. Apesar disso, pela sua entrevista não pareceu ser esse o foco dos seus vídeos preferidos, podendo os vídeos de condicionamento físico levar também a uma imagem positiva.

Não se pode descartar a hipótese que estes conteúdos em específico podem ter um impacto positivo, pois vários foram os adolescentes que consideraram estes como bons conteúdos, no entanto, houve um adolescente que afirmou que estes conteúdos não o impediam de ter uma imagem corporal negativa, porque este sentia que ainda assim não correspondia aos ideais perpetuados.

Deste modo, salienta-se a necessidade de mais estudos, tentando entender-se de facto qual a influência exercida pelos conteúdos de *Fitspiration* e *BoPo*, em especial no sexo masculino, pois as respostas deste estudo foram inconclusivas quanto aos mesmos. É de referir ainda que os estudos sobre estes conteúdos foram elaborados com indivíduos do sexo feminino, podendo o sexo masculino diferir no consumo do tipo de conteúdos considerados positivos para a imagem corporal.

- (4) Perceber se o *TikTok* influencia a autoestima dos adolescentes do sexo masculino e de que maneira

Observou-se que a maioria dos participantes considerou que o *TikTok* não exercia qualquer impacto na sua autoestima, estando os restantes participantes divididos entre a existência de uma influência positiva e uma influência negativa na mesma.

Quanto à influência exercida, destaca-se o tempo passado pelos adolescentes no *TikTok*, sendo que os adolescentes que referiram um impacto negativo passavam mais tempo no *TikTok* do que os adolescentes que referiram a existência de um impacto positivo. Apesar da diferença de tempo registada em alguns dos participantes, não se considerou que esta fosse uma diferença significativa.

Uma menor autoestima, segundo a literatura, podia advir de um maior nível de comparações sociais ascendentes tendo em conta o tempo despendido na plataforma, contudo, esta relação não foi verificada, dado que as comparações sociais feitas levaram predominantemente a sentimentos de motivação e não de inferioridade e insatisfação, exceto num participante, o qual por si só já possuía uma baixa autoestima. Sugere-se assim que a associação entre os media sociais e autoestima depende de indivíduo para indivíduo, considerando-se importante ter em conta outros fatores individuais como moderadores desta relação, nomeadamente o tempo de exposição à plataforma em estudo e o tipo de conteúdos consumidos.

- (5) Compreender, caso se verifique influência, que tipo de conteúdos do *TikTok* aumentam a autoestima.

Tendo em conta os resultados obtidos pela amostra estudada para conteúdos com uma influência positiva na autoestima, destacaram-se conteúdos de comédia, motivacionais e conteúdos com que o próprio se identificava, pelo que não parece existir um tipo específico de conteúdos que leve ao aumento da autoestima.

Estes últimos conteúdos são considerados muito importantes, merecendo especial atenção, tendo em conta a fase da vida em que o adolescente se insere.

O *TikTok* foi referido por um adolescente como uma plataforma que o ajudou a sentir-se mais seguro de si próprio, sentindo que existiam mais pessoas a pensar como este, ainda que os seus pares no *offline*, pensassem e agissem de maneira diferente. Dito isto, compreende-se que o *TikTok* pode ser uma oportunidade para que os adolescentes respondam às suas necessidades, construindo a sua identidade e adquirindo uma sensação de pertença nas diferentes comunidades e temas dentro da plataforma, o que pode levar a um impacto positivo na autoestima dos mesmos.

Tendo em os objetivos referidos e os achados referentes aos mesmos, procurou-se responder à questão de partida deste estudo - “De que forma o uso do *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino?”

Segundo os resultados deste estudo, foi possível observar que grande parte dos adolescentes não consideravam ser influenciados pela plataforma nestas áreas da sua vida. Apesar disso, o *TikTok* mostrou poder exercer tanto um impacto positivo como negativo, quer na imagem corporal, quer na autoestima.

Começando pela imagem corporal dos adolescentes, a relação entre a plataforma e a mesma, parece ter foco no aumento da vigilância corporal, o que levou, por sua vez, a alterações nas práticas desportivas e nos hábitos alimentares dos adolescentes. Ao contrário dos achados na literatura, estas mudanças não ocorreram com base na necessidade de atingir um corpo ideal, pois a maioria não considera existir um, não levando por isso a uma insatisfação corporal.

De facto, os adolescentes comparam-se com os conteúdos observados, mas alteram os seus hábitos devido à motivação que sentem, sentindo-se mais satisfeitos com eles próprios. Aqui parece haver algumas inconsistências, pois não se compreende muito bem o fenómeno que leva os adolescentes a compararem-se e a querer atingir algo, que afirmam não ser um ideal perpetuado. Contudo, destaca-se a influência positiva destas comparações, a qual não

era esperada. Quanto ao tipo de conteúdos que exerce estas influências, não pareceu haver um tipo de conteúdo específico.

Dadas as inconsistências na literatura, bem como nos resultados encontrados, considera-se não ser possível perceber a relação entre o *TikTok* e a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino, sendo importante proceder a mais estudos na área, tendo em conta outros fatores desde a idade, a própria pré-disposição do adolescente, como à consciência dos ideais e dos fatores negativos dos media sociais.

No que à autoestima diz respeito, o impacto negativo provinha essencialmente do tempo despendido na plataforma, sendo que os próprios adolescentes se julgavam pelo tempo perdido. Já o impacto positivo centrava-se essencialmente na observação de conteúdos que o adolescente se identificava e nas oportunidades que a plataforma fornece aos adolescentes, nomeadamente na formação e construção da sua identidade, sensação de presença e aprovação, ainda que seja num ambiente online.

Deste modo, conclui-se que o *TikTok* é uma plataforma que tanto pode trazer consequências positivas como negativas para a auto-perceção da imagem corporal dos jovens rapazes e para a sua autoestima, apesar de muitos dos adolescentes afirmarem não existir influência. Estes resultados evidenciam a complexidade do fenómeno em estudo, e a sua relevância, visto vários dos participantes não terem consciência do mesmo, e apontam para a necessidade de mais estudos que permitam explorar as dinâmicas entre as diversas variáveis envolvidas.

Para terminar, de modo a tentar compreender-se melhor de que maneira o *TikTok*, afeta a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes rapazes, bem como o impacto que estas consequências poderão ter no seu bem-estar ao longo da adolescência, e tendo em conta que estudos longitudinais e em rapazes são quase inexistentes, sugere-se a realização de mais estudos, como, por exemplo, a realização de um estudo quantitativo com uma amostra mais alargada de adolescentes rapazes, ou talvez um estudo misto, podendo comparar-se ambos os sexos nestas áreas da vida do adolescentes.

Referências Bibliográficas

- Adams, G. R., & Marshall, S. K. (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person in context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 429-442. <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0041>
- 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>
- Alvermann, D. E., Marshall, J. D., McLean, C. A., Huddleston, A. P., Joaquin, J., & Bishop, J. (2012). Adolescents' web-based literacies, identity construction, and skill development. *Literacy Research and Instruction*, 51(3), 179-195. <https://doi.org/10.1080/19388071.2010.523135>
- Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022, nov 16). *Connection, creativity and drama: Teen life on social media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Ataíde, E. (2018, jul 17). *75% dos homens portugueses usam produtos de beleza*. Fashion-
Network. <https://pt.fashionnetwork.com/news/75-dos-homens-portugueses-usam-produtos-de-beleza,998480.html#fashion-week-paris-men-louis-vuitton>
- Ayguasanosa, A. A. (2022). *When the algorithm strikes against you* [Bachelors's Dissertation, Universitat Pompeu Fabra]. Repositório Upf. <https://repositori.upf.edu/handle/10230/54374>

- Azerion (2020, maio 20). *Lisbon digital school: TikTok com 500 mil novos utilizadores em dois meses a aproximar gerações*. https://lisbondigitalschool.com/evento-tiktok/?doing_wp_cron=1654020633.8758089542388916015625
- Bair, C. E., Kelly, N. R., Serdar, K. L., & Mazzeo, S. E., (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 13(4), 398-401. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
- Bardone-Cone, A. M., Cass, K. M., & Ford, J. A. (2008). Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*, 5(2), 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.12.004>
- Barker, E. T., & Galambos, N. L. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence*, 23(2), 141-165. <https://doi.org/10.1177/027243160302300200>
- Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D.A. (2008). Meta-Analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279-310. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.279>
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image*, 37, 14-27, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157-163. doi:10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Bizel, G., Amoroso, A., & Sharma, S. (2022). A social media trend: How TikTok influence adults? *Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities*, 7(17), 192-206. <https://doi.org/10.46872/pj.468>
- Bouhnik, D., & Deshen, M. (2014). WhatsApp goes to school: Mobile instant messaging between teachers and students. *Journal of Information Technology Education*:

Research, 13, 217-231.
<http://www.jite.org/documents/Vol13/JITEv13ResearchP217-231Bouhnik0601.pdf>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.). *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Brennan, H. (2021). A qualitative case study on TikTok: The silver lining for brands during the Coronavirus pandemic. *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 12(2), 5-12. <https://eloncdn.blob.core.windows.net/eu3/sites/153/2021/12/01-BrennanV2.pdf>
- Bresnick, E. (2019). *Intensified play: Cinematic study of TikTok mobile app*. [Paper, University of Southern California]. https://www.researchgate.net/publication/335570557_Intensified_Play_Cinematic_study_of_TikTok_mobile_app
- 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>
- Campana, S. (2020). How TikTok provided an outlet for generation z to face pandemic related mental health struggles [Poster]. *Academic Festival*, 16, 1-16. <https://digitalcommons.sacredheart.edu/acadfest/2022/all/16/>
- Campos, B. M. A. (2021). *Os efeitos negativos das redes sociais na adolescência* [Master's thesis, Universidade da Beira Interior]. Repositório Institucional da Universidade da Beira Interior. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11317>

- Chassin, L., Presson, C., Montello, D., Sherman, S., & McGrew, J. (1986). Changes in peer and parent influence during adolescence: Longitudinal versus cross-sectional perspectives on smoking initiation. *Developmental Psychology*, 22(3), 327-334. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.3.327>
- Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101304>
- Clasen, D. R., & Brown, B. B. (1985). The multidimensionality of peer pressure in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(6), 451-468. <https://doi.org/10.1007/BF02139520>
- Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2000). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379, <https://doi.org/10.1002/eat.1033>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>
- Cohn, D. L. (1991). Sex Differences in the course of personality development: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 109(2), 252-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.2.252>
- Common Sense Media (2021). *The common sense census: Media use by tweens and teens, 2021*. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Costa, M. (2023, jan 24). *TikTok divulga tendências para 2023*. <https://www.dinheirovivo.pt/empresas/tecnologia/tiktok-divulga-tendencias-para-2023-15713848.html>

- Couloote, B., & Elmaliki, I. (2021). Harmful “body-checking” trends have come to TikTok. *CUNY Academic Works*. https://academicworks.cuny.edu/gj_etds/516
- Cramer, P. (2017). Identity change between late adolescence and adulthood. *Personality and Individual Differences*, 104, 538-543. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.044>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Crocetti, E., Erentaitė, R., & Žukauskienė, R. (2014). Identity styles, positive youth development, and civic engagement in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1818-1828. doi:10.1007/s10964-014-0100-4
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Danthinne, E. S., Giorgianni, F. E., & Rodgers, R. F. (2020). Labels to prevent the detrimental effects of media on body image: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 53, 647-661. <https://doi.org/10.1002/eat.23242>
- Dasberg, L. (1983). A historical and transcultural view of adolescence. In W. Everaerd, C. B. Hindley, A. Bot, & J.J. Bosch (Eds.), *Development in adolescence – Psychological, social and biological aspects* (pp.1-15). Martinus Nijhoff Publishers.
- Davies, B., Turner, M., & Udell, J. (2020). Add a comment . . . how fitspiration and body positive captions attached to social media images influence the mood and body esteem of young female Instagram users. *Body Image*, 33, 101-105. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.009>

- De Levita, D. J. (1983). Concepts of adolescence: Their applicability to normal and clinical samples. In W. Everaerd, C.B. Hindley, A. Bot, & J.J. Bosch (Eds.), *Development in adolescence – Psychological, social and biological aspects* (pp.16-27). Martinus Nijhoff Publishers.
- De Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>
- Decreto-lei nº496/77 do Código Civil (1977). Procuradoria-Geral Distrital de Lisboa-Ministério Público: título II, artigos 122º e seguintes. https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=781&tabela=leis&so_miolo
- Deshmukh, V. R., & Kulkarni, A. A. (2017). Body image and its relation with body mass index among Indian adolescents. *Indian Pediatrics*, 54(12), 1025-1028. <https://doi.org/10.1007/s13312-017-1205-0>
- Dias, P., & Duarte, A. (2022). TikTok practices among teenagers in Portugal: A uses & gratifications approach. *Journalism and Media*, 3(4), 615–632. <https://doi.org/10.3390/journalmedia3040041>
- Ebrahim, Z. (2022, nov 7). *TikTok promotes 'toxic' diet culture, glorifies weight loss among teens and adults – study*. News24. <https://www.news24.com/life/wellness/diet/tiktok-promotes-toxic-diet-culture-glorifies-weight-loss-among-teens-and-adults-study-20221107>
- Elam, C., Stratton, T., & Gibson, D.D. (2007). Welcoming a new generation to college: The millennial students. *Journal of college admission*, 125. https://www.researchgate.net/publication/234715154_Welcoming_a_New_Generation_to_College_The_Millennial_Students
- Elsner, P. (2011). Overview and trends in male grooming. *British Journal of Dermatology*, 1, 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2133.2011.10782.x>

- Endler, J. (2021, jan 4). *What is a TikTok trend?* Syft media. <https://media.syft.la/what-is-a-tiktok-trend/>
- Erizal, N. (2021). The influence of Tiktok applications on the consumption behavior of adolescents in online shopping. *International Journal of Cultural and Social Science*, 2(1), 39-43. <http://pcijournal.org/index.php/ijcss/article/view/84/66>
- Evli, M., & Simsek, N. (2022). The effect of COVID-19 uncertainty on internet addiction, happiness and life satisfaction in adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.008>
- Fagundes, L. S. (2019). *Autoestima e bem-Estar subjetivo no Instagram: O impacto da comparação social e da personalidade* [Master's Thesis, PUC-RJ]. Repositório PUC-Rio de Janeiro. <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/46666/46666.PDF>
- 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>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1-14. doi: 10.1007/s10964-012-9898-9
- Ferreira, M., & Nelas, P. B. (2006). Adolescências... Adolescentes. *Revista Millenium*, 32, 141-162. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/409>

- Foulkes, L., Leung, J. T., Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S. (2018). Age differences in the prosocial influence effect. *Developmental Science*, 2-9. <https://doi.org/10.1111/desc.12666>
- Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10 (1), 5-14. <http://www.psychoedu.org/index.php/IJPE/article/view/218>
- Freitas, M. C. N. (2014). *O papel dos melhores amigos e do grupo de pares nas trajetórias de retirada social durante a adolescência* [Doctoral dissertation, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida]. Repositório do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3384/1/TES%20FREI1.pdf>
- Ganesan, S. S. L., Ravinshankar, L. L., & Ramalingam, S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine*, 43(1), S42-S46. doi: 10.4103/ijcm.IJCM_62_18
- Gioia, F., McLean, S., Griffiths, M. D., & Boursier, V. (2021). Adolescents' selfie-taking and selfie-editing: A revision of the photo manipulation scale and a moderated mediation model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01702-x>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52. <https://sheu.org.uk/sheux/EH/eh353mg.pdf>
- Grimm, P. (2010). Social desirability bias. In *Wiley International Encyclopedia of Marketing*. John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781444316568.wiem02057>
- Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo – Sentidos e formas de uso* (1ª ed.). Príncipia Editora, Lda.

- Guo, J. (2021). *Research on the Influence of TikTok on Teenagers*. [Conference]. Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 631, 1390-1393. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.254>
- Guyen, A. (2019). *Relationship between social media use, self-esteem and satisfaction with life* [Master Thesis, University of Alabama]. University of Alabama Repository. https://ir.ua.edu/bitstream/handle/123456789/6133/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hamilton, J. L., Nesi, J., & Choukas-Bradley, S. (2020). *Teens and social media during the COVID-19 pandemic: Staying socially connected while physically distant*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5stx4>
- Han, L., & Li, T. (2009). The gender difference of peer influence in higher education. *Economics of Education Review*, 28, 129-134. doi:10.1016/j.econedurev.2007.12.002
- Hasan, S., & Tiwari, P. S. N. (2018). A Study between Social Media Usage and Self-Esteem among Youths. *Electronic Research Journal of Behavioural Sciences*, 1, 17-25. <http://erjbehaviouralsciences.com/wp-content/uploads/2020/06/3.-A-Study-between-Social-Media-Usage-and-Self-Esteem.pdf>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Herrick, S. S. C., Hallward, L., & Duncan, L. R. (2020). "This is just how I cope": An inductive thematic analysis of eating disorder recovery content created and shared on

TikTok using #EDrecovery. *International Journal of Eating Disorders*, 54(4), 516-526. <https://doi.org/10.1002/eat.23463>

Hróbjartsson, A., Kaptchuk, T. J., & Miller, F.G. (2011). Placebo effect studies are susceptible to response bias and to other types of biases. *Journal of Clinical Epidemiology*, 64, 1223-1229. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2011.01.008>

Huang, Q., Peng, W., & Ahn, S. (2020). When media become the mirror: A meta-analysis on media and body image. *Media Psychology*, 24(1), 437-489. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1737545>

Hülsing, G. M. (2021). *#Triggerwarning: Body image*. [Bachelor Dissertation, University of Twente]. University of Twente Repository. http://essay.utwente.nl/86504/1/Huelsing_BA_BMS.pdf

Indrasvari, M., Harahap, D. M., & Harahap, D. A. (2021). Analysis of the impact of smartphone use on adolescent social interactions during COVID-19. *Journal of Research in Science Education*, 7(2), 167-172. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v7i2.622>

Infante, V. H., Calixto, L. S., & Campos, P. M. (2016). Comportamento de homens e mulheres quanto ao consumo de cosméticos e a importância na indicação de produtos e adesão ao tratamento. *Surgical & Cosmetic Dermatology*, 8(2), 134-141. <http://dx.doi.org/10.5935/scd1984-8773.201682817>

Jaffar, B. A., Riaz, S., & Mushtaq, A. (2019). Living in a moment: Impact of TikTok on influencing younger generation into micro-fame. *Journal of Content, Community & Communication*, 10, 187-194. Doi: 10.31620/jccc.12.19/19

Jan, M., Soomro, S. A., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, ESJ, 13(23), 329-341. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>

- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45(9-10), 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Jones, G. (2022, nov 8). *TikTok is dangerous for body image and eating disorders*. More Love Org. <https://more-love.org/2022/11/08/tiktok-is-dangerous-for-body-image-and-eating-disorders/>
- Jurno, A. (2018). A relevância dos algoritmos. *Parágrafo*, 6 (1), 95-121. https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5971548/mod_resource/content/1/722-2195-1-PB.pdf Original de Tarleton Gillespie sob o título “The relevance of algorithms”, no livro *Media Technologies: Essays on Communication, Materiality, and Society* (MIT Press, 2014).
- Kennedy, M. (2020). ‘If the rise of the TikTok dance and e-girl aesthetic has taught us anything, it’s that teenage girls rule the internet right now’: TikTok celebrity, girls and the Coronavirus crisis. *European Journal of Cultural Studies*, 23(6), 1069-1076. <https://doi.org/10.1177/1367549420945341>
- Korbani, A., & LaBrie, J. (2021). Toxic TikTok Trends. *Journal of Student Research*, 10(2), 1-17. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v10i2.1687>
- Kumalasari, R. (2021). Subjectivity of women’s body on Tiktok. *Retorik*, 9(2), 179-187. <https://doi.org/10.24071/ret.v9i2.3511>
- Larsen-Ledet, J. B. (2022). *Body positive content on TikTok* [Master’s Thesis, Jönköping University]. Diva-Portal Org. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1673584/FULLTEXT01.pdf>
- Lenhart, A. (2015, abr 9). *Teens, social media & technology overview 2015*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2004). *Handbook of Adolescent Psychology*. (2nd Edition). John Wiley & Sons, Inc.

- Liu, J. (2021). The Influence of the body image presented through TikTok trend-videos and its possible reasons. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 359-363. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210609.072>
- MacLean, M. (2021, fev 1). *TikTok beauty trends are more toxic than we think*. The Daily Targum. <https://dailytargum.com/article/2021/02/tiktok-beauty-trends-are-more-toxic-than-we-think>
- Maes, C., & Vandenbosch, L. (2022). Adolescent girls' Instagram and TikTok use: Examining relations with body image-related constructs over time using random intercept cross-lagged panel models. *Body Image*, 41, 453-359. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.015>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Marketeer (2023, jan 24). *Marketeers, estas são as tendências para o TikTok em 2023*. <https://marketeer.sapo.pt/marketeers-estas-sao-as-tendencias-para-o-tiktok-em-2023/>
- Mazarelo, A. B. R. A. (2020). *A Influência das redes sociais na intenção das mulheres portuguesas em realizar cirurgia plástica* [Master's Thesis, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório da Universidade Católica Portuguesa. <http://hdl.handle.net/10400.14/33417>
- McCashin, D., & Murphy, C. M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health – A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 279-306. <https://doi.org/10.1177/13591045221106608>
- McGuian, S. (2022, jun 12). *Body checking is dangerous – it's all over TikTok*. Refinery29. <https://www.refinery29.com/en-gb/body-checking-tiktok-trend>
- Meeus, A., Beullens, K., & Eggermont, S. (2019). Like me (please?): Connecting online self-presentation to pre-and early adolescents' self-esteem. *New media & Society* 21(11-12), 2386-2403. <https://doi.org/10.1177/1461444819847447>

- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex Roles, 63*(9-10), 672-681. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9813-3>
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Midgley, C., Thai, S., Lockwood, P., Kovacheff, C., & Page-Gould, E. (2020). *When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem*, 1-86. doi: 10.31234/osf.io/a24sv
- Minadeo, M., & Pope, L. (2022). Weight-normative messaging predominates on TikTok - A qualitative content analysis. *PLOS ONE, 17*(11), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267997>
- Ministério da Saúde (2005). *Marco legal: saúde, um direito de adolescentes*. (1st ed.). Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf
- Mink, D. B., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image, 43*, 205-216. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>
- Naderer, B., Peter, C., & Karsay, K. (2022). This picture does not portray reality: Developing and testing a disclaimer for digitally enhanced pictures on social media appropriate for Austrian tweens and teens. *Journal of Children and Media, 16*(2), 149-167. <https://doi.org/10.1080/17482798.2021.1938619>
- Nelson, L. S., Harriger, J. A., Miller-Perrin, C., & Rouse, S. V. (2022). The effects of body-positive Instagram posts on body image in adult women. *Body Image, 42*, 338-346. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.013>
- Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. (2020). Adolescent development in the digital media context. *Psychological Injury, 31*(3), 229-234. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820219>

- Ngangom, M. (2020). *How TikTok has impacted generation z's buying behaviour and their relationship with brands?* [Master's Thesis, Dublin Business School]. Dublin Business School Repository. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/4116>
- Nguyen, N. T. A., La, U. N., Ha, V. M. U., Truong, D. N., Ngo, T. T. A., & Nguyen, N. C. (2022). *The impact of Tiktok contents on students' social perceptions and lifestyles during the COVID-19 pandemic* [Conference]. 13th International conference on E-Business, Management and Economics, 656- 663. <https://doi.org/10.1145/3556089.3556103>
- Nguyen, T. (2022). *The impact of Tiktok influencer marketing on consumer behavior* [Master's Thesis, Vaasan Ammattikorkeakoulo University of Applied Sciences]. Vaasan Ammattikorkeakoulo University of Applied Sciences Repository <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/748519/Tram%20Nguyen%20-%20Thesis%202022.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Opara, I., & Santos, N. (2019). A conceptual framework exploring social media, eating disorders, and body dissatisfaction among latina adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 41(3), 363-377. <https://doi.org/10.1177/0739986319860844>
- Pariser, E. (2011). *The filter-bubble: What the internet is hiding from you*. Penguin Group.
- Phares, V., Steinberg, A. R., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000037634.18749.20>
- Plote, H. (2017). Peter K. Smith: Adolescence: A very short introduction. *Adolescent Res Ves*, 2, 341-344. doi: 10.1007/s40894-016-0046-8.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>

- Porto, S. (2021, jul 30). *Os homens são o novo alvo das empresas cosméticas*. Nascido do Sol-Sapo. <https://sol.sapo.pt/artigo/742237/os-homens-sao-o-novo-alvo-das-empresas-cosmeticas>
- Pruccoli, J., De Rosa, M., Chiasso, L., Perrone, A., & Parmeggiani, A. (2022). The use of TikTok among children and adolescents with eating disorders: experience in a third-level public Italian center during the SARS-CoV-2 pandemic. *Italian Journal of Pediatrics*, 48, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01308-4>
- Pryde, S., & Prichard, I. (2022). TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: The impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. *Body Image*, 43, 244-252, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.004>
- Rahmadiansyah, M. R., Amir, Y., & Mundzir, I. (2021). Social comparison and body image in teenage boys and girls users of the TikTok app. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 655, 1675-1679. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.271>
- Ribeiro, S. R. T. (2011). *Percepção da pressão de pares na tomada de decisão dos adolescentes* [Master's Thesis, Universidade de Lisboa: Faculdade de Psicologia]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/4856>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys – Role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 189-197. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00159-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00159-8)
- Rodrigues, D. S. S. (2019). *A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares* [Projeto Conclusão de Curso, Universidade do Extremo Sul Catarinense]. Repositório da Universidade do Extremo Sul Catarinense. <http://repositorio.unesc.net/handle/1/7153>

- Rousseau, A., Eggermont, S., & Frison, E. (2017). The reciprocal and indirect relationships between passive Facebook use, comparison on Facebook, and adolescents' body dissatisfaction. *Computers in Human Behavior*, 73, 336-344. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.056>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Saiphoo, A. N., Halevi, L. D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>
- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). #Socialmedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media and Society*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2056305117704407>
- Santor, D. A., Messervey, D., & Kusumakar, V. (2000). Measuring peer pressure, popularity, and conformity in young adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance use. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 163-182. <https://doi.org/10.1023/A:1005152515264>
- Savira, R., Rifai, M., & Wahyuningsih, W. (2022). Correlation between TikTok Use and Teenagers' Self-Esteem. *Indonesian Journal of Learning Studies*, 2(1), 19-24. <https://www.dmi-journals.org/ijls/article/download/215/180>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Health*, 1-6. [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-12. doi:[10.1017/ipm.2020.93](https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93)

- Settersten, R. A., Ottusch, T. M., & Schneider, B. (2015). Becoming adult: Meanings of markers to adulthood. *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*, 1-6. <https://doi.org/10.1002/9781118900772.etrds0021>
- Sharabati, A. A., Al-Haddad, S., Al-Khasawneh, M., Nababteh, N., Mohammad, M., & Ghoush, Q. A. (2022). The impact of TikTok user satisfaction on continuous intention to use the application. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 8, 1-20. <https://doi.org/10.3390/joitmc8030125>
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the Like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological Science*, 27(7), 1027-1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- Smith, T., & Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: Validation, latent profile analysis and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Addictive Behaviors*, 129, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107259>
- Smolak, L., & Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5(3), 251–260. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.004>
- Sousa, J. C., Silva, P. M. M., Pinto, F. R., Nascimento, A. L., & Rabelo, L. N. (2018). A influência das redes sociais nas decisões de compras. *Revista Gestão em Análise*, 7(1), 118- 127. <http://dx.doi.org/10.12662/2359-618xregea.v7i1.p118-127.2018>
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image*, 2(2), 105-113. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.002>
- Starkey, P. (2022). "TikTok Made Me Try It": Social media's new role in marketing strategies and its effect on consumer behavior. [Master's Thesis, University of Arkansas]. University of Arkansas Repository. <https://scholarworks.uark.edu/mgmtuht/18>

- Steensma, T. D., Kreukels, B. P. C, de Vries, A. L. C., & Cohen-Kettenis, P. T. (2013). Gender identity development in adolescence. *Hormones and Behavior*, 63(2), 288-297. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.02.020>
- Steinbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence - A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851. <https://doi.org/10.2307/1130361>
- Stoica, A., Riederer, C., & Chaintreau, A. (2018). Algorithmic glass ceiling in social networks: The effects of social recommendations on network diversity. *Track: Web and Society*, 923-932. <https://doi.org/10.1145/3178876.3186140>
- Sumter, S. R., Bokhorst, C. L., Steinberg, L., & Westenberg, P. M. (2009). The developmental pattern of resistance to peer influence in adolescence: Will the teenager ever be able to resist? *Journal of Adolescence*, 32(4), 1009-1021. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.08.010>
- Taboga, A. L. V., & Junior, R. S. (2021). Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, 25(1), 20-30. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36684>
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(2), 18-27. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
- Tartari, E. (2015). Benefits and risks of children and adolescents using social media. *European Scientific Journal*, 11(13), 321-332. <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/5654>

- Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2017). Qualitative study, *Europe PMC*.
<https://europepmc.org/article/MED/29262162/NBK430685#free-full-text>
- Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. In Willig, C., & Stainton-Rogers (Eds.). *The Sage Handbook of qualitative research in psychology* (2th edition) (pp. 17-27). London: Sage
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>
- TikTok (2022, dez 15). *What’s next 2023 trend report: A new era of confidence*. TikTok: Creative Center.
https://ads.tiktok.com/business/creativecenter/trend_article/online/whats-next-2023/pad/en?rid=cxcoizb2prn
- Tomé, G. M. Q. (2011). *Grupo de Pares, Comportamentos de Risco e a Saúde dos Adolescentes Portugueses* [Doctoral dissertation, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório da Universidade Técnica de Lisboa
<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/3796/1/gina%20tome%20tese%20doctoramento.pdf>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six european countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141-147. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- Upreti, R. (2017). Identity construction: An important issue among adolescents. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 22(6), 54-57. doi: 10.9790/0837-2206105457
- Valakunde, N., & Ravikumar, S. (2019, February 20-February 22). *Prediction of addiction to social media*. [Conference Paper]. 2019 IEEE International Conference on Electrical, Computer and Communication Technologies (ICECCT), Coimbatore, India, pp.1-6. doi: 10.1109/ICECCT.2019.8869399

- Valente, J. C. L. (2019). Algoritmos e sites de redes sociais: Uma discussão crítica sobre o caso do Facebook. *Revista Pós*, 14(2), 87-113. https://www.researchgate.net/publication/336813837_Algoritmos_e_Sites_de_Redес_Sociais_uma_discussao_critica_sobre_o_caso_do_Facebook
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56-78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039>.
- Van Dijck, J., Poell, T., & Waal, M.de (2018). *The platform society: Public values in a connective world*. Oxford University Press.
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
- Vaz, L. C. S., & Fernandes, N. C. P. V. (2021). *Redes sociais e a distorção da autoimagem – Um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores provocam na autoestima das mulheres*. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17274/1/Redes%20Sociais%20e%20a%20Distorção%20da%20Autoimagem.pdf>
- Véronneau, M., & Schwartz-Mette, R. (2021). Social media and peer relationships in adolescence: Current state of science and directions for future research. *Merrill-Palmer Quarterly*, 67(4), 485-509. doi: [10.1353/mpq.2021.0023](https://doi.org/10.1353/mpq.2021.0023)
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

- Wang, Y. (2020). Humor and camera view on mobile short-form video apps influence user experience and technology-adoption intent, an example of TikTok (DouYin). *Computers in Human Behavior, 110*, 1-9 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106373>
- We Are Social (2022). *Digital 2022: Portugal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-portugal>
- Wen, F., Ding, Y., Yang, C., Ma, S., Zhu, J., Xiao, H., & Zuo, B. (2022). Influence of smartphone use motives on smartphone addiction during the COVID-19 epidemic in China: The moderating effect of age. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03355-w>
- Willman, O. (2021). *TikTok as a tool for international growth in the fast industry – case study House of Halla Oy* [Bachelor's Thesis, Haaga-Helia University of Applied Sciences]. Theseus Repository. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021121726756>
- Worm, H. (2022). *Self-esteem and its association with social media use in university students: An experience sampling study* [Master's Thesis, University of Twente]. University of Twente Repository <http://essay.utwente.nl/90792/>
- Xu, L., Yan, X., & Zhang, Z. (2019). Research on the causes of the “TikTok” app becoming popular and the existing problems. *Journal of Advanced Management Science, 7*(2), 59-63. doi: 10.18178/joams.7.2.59-63
- Zarrett, N., and Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New Directions for Youth Development, 111*, 13-28. <https://doi.org/10.1002/yd.179>

Apêndices

Apêndice A: Guião de entrevista semiestruturada (Pré-adolescentes)

Tema/Objetivo	Exemplo de questão	Observações
<p>Legitimar a entrevista: Informar sobre o âmbito do trabalho que conduziu à realização desta entrevista.</p>	<p>“Chamo-me Mariana, estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica de Lisboa, e estou a fazer a minha tese que pretende perceber como é que o <i>TikTok</i> influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino.”</p>	<p>Salientar que se trata de um estudo.</p>
<p>Motivar o entrevistado: Informar sobre a importância da participação do entrevistado.</p> <p>Utilização dos dados recolhidos.</p>	<p>“Preciso da tua ajuda para conseguir perceber como é que o <i>TikTok</i> influencia a imagem corporal e a autoestima nos rapazes.”</p> <p>“Quando falo em imagem corporal refiro-me ao que pensas do teu corpo, da forma e do tamanho e também do que sentes, por exemplo se sentes orgulho nele ou vergonha. É basicamente a imagem que tens sobre o teu próprio.”</p> <p>“A autoestima é a maneira como tu te vês, como te sentes, podendo estar alta ou baixa, sendo normal que ela varie.”</p> <p>“Não existem respostas certas ou erradas e tudo o que disseres nesta entrevista vai ficar em anónimo, por isso, podes mesmo dizer o que achas, a tua ajuda vai ser muito importante.”</p>	<p>Esclarecer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos da entrevista; - Não existem respostas certas ou erradas. <p>Garantir o anonimato do sujeito, bem como a proteção dos seus dados e não difusão dos registos. Relembrar que os dados apenas serão utilizados para fins académicos.</p>
<p>Dados do entrevistado:</p>	<p>Idade, Ano de escolaridade, Prática de Desporto</p>	<p>Importante diferenciar a idade com pormenor, podendo</p>

<p>Realizar uma breve caracterização do entrevistado.</p>	<p>P1: “Qual é a tua idade?” P2: “Em que ano estás?” P3: “Praticas algum desporto?”</p>	<p>entender se existem diferenças entre as diferentes fases da adolescência.</p>
<p>Uso do <i>TikTok</i>:</p> <p>Perceber como é que os adolescentes utilizam a rede social.</p>	<p>P4: “Usas o <i>TikTok</i> muitas vezes? Durante quanto tempo achas que estás no <i>TikTok</i> durante um dia?”</p> <p>P5: “Utilizas outras redes sociais? Quais?”</p> <p>P6: “O <i>TikTok</i> é a tua preferida? Porquê?”</p> <p>P7: “Se tivesses de dizer que o <i>TikTok</i> é algo positivo ou negativo, assim de forma geral, qual escolhias?”</p> <p>P8: “Crias vídeos para o <i>TikTok</i>?”</p> <p><u>Se responder sim:</u> P9a: “Que tipo de conteúdos? Costumas receber comentários bons? Alguns mais desagradáveis?”</p> <p><u>Se responder não:</u> P9b: “Por alguma razão em especial?”</p> <p>P10: “Existe algum perfil que gostes muito de ver <i>TikTok</i>?”</p> <p>P11: “Que tipo de vídeos mais vês no <i>TikTok</i>?”</p> <p><u>Se não compreenderem bem a questão:</u> “São vídeos de danças (coreografias), de pessoas a mostrar coisas que sabem fazer (habilidades), vídeos engraçados (piadas)?”</p> <p>P12: “Além de veres os vídeos, costumavas comentar?”</p>	<p>Estas questões têm como principal objetivo perceber como os adolescentes interagem com a plataforma e com que motivos, se utilizam outras redes sociais, se criam conteúdos e se comentam vídeos no <i>TikTok</i>, se tem particular interesse em alguém do <i>TikTok</i>, bem como se possuem conhecimento sobre <i>trends</i>.</p>

	<p>P13: “Para que usas o <i>TikTok</i>? Para te divertir, relaxar, aprender?”</p> <p>P14: “Sabes o que significa <i>trend</i>?” (Se não estiver, esclareço e dou um exemplo).</p> <p>P15: “Achas que as <i>trends</i> do <i>TikTok</i> têm algum impacto em ti, na tua vida?”</p> <p>P16: “Que tipo de <i>trends</i> conheces?”</p>	
<p>Imagem Corporal:</p> <p>Perceber como é que a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino é construída no <i>TikTok</i>, de que modo o <i>TikTok</i> influencia a perceção dos adolescentes na sua própria imagem corporal e perceber que tipo de conteúdos levam a uma imagem corporal positiva.</p>	<p>P17: “Com o passar dos anos o teu corpo tem vindo a mudar, como tem sido lidar com essas mudanças?”</p> <p>P18: “Gostas do teu corpo?”</p> <p>P19: “Achas que existe um tipo de corpo ideal? De onde vem essa ideia?”</p> <p>P20: “Tentas evitar ver conteúdos que apresentam um corpo visto como sendo ideal?”</p> <p>P21: “Gostavas de mudar alguma coisa na tua aparência? O quê? Porquê?”</p> <p>P22: “Alguma vez alteraste ou tens por hábito manipular as fotos ou vídeos que partilhas nas redes sociais?”</p> <p>P23: “Achas que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?”</p> <p>P24: “Então e preocupas-te com o que os outros pensam de ti e da tua imagem?”</p> <p>P25: “Que imagem queres transmitir?”</p> <p>P26: “Conheces alguma destas <i>trends</i> (enumeração de exemplos de <i>trends</i>)”</p>	<p>Estas questões têm como objetivo perceber a imagem corporal que os adolescentes têm de si, de que maneira o <i>TikTok</i> exerce uma influência na imagem corporal dos mesmos, se estes alteraram os seus hábitos, se se comparam com o que observam e se estão cientes do que a plataforma pode provocar, positiva e negativamente.</p>

	<p>relacionadas com imagem corporal)? Elas tiveram algum efeito em ti?”</p> <p>P27: “Achas que mudaste a tua alimentação ou que começaste a fazer mais exercícios físicos por causa do <i>TikTok</i>?”</p> <p>P28: “Como é que os vídeos que vês influenciam a tua imagem corporal?”</p> <p>P29: “Começaste a tomar mais atenção ao teu corpo depois de começares a usar a aplicação?”</p> <p>P30: “Achas que há vídeos a tentar passar uma imagem do corpo mais positiva? Achas que existem vídeos a promover os diferentes tipos de corpo, a explicar que é normal ter, por exemplo, gorduras em alguns sítios?”</p> <p>P31: “Costumas ver esse tipo de conteúdos?”</p> <p>P32: “Como é que te fazem sentir?”</p>	
<p>Autoestima:</p> <p>Compreender se o <i>TikTok</i> influencia a autoestima dos adolescentes do sexo masculino e de que maneira, e perceber que tipo de conteúdos aumentam a autoestima.</p>	<p>P33: “Achas que és uma pessoa que tem uma boa autoestima?”</p> <p>P34: Achas que o <i>TikTok</i> afeta a maneira como te sentes?”</p> <p>P35: “Que sensações/ sentimentos tens quando vês vídeos no <i>TikTok</i>? Sentes-te triste, feliz, bem contigo próprio, ansioso?”</p> <p>P36: “Que tipo de vídeos te fazem sentir melhor?”</p>	<p>Com estas questões pretende-se compreender de que forma o <i>TikTok</i> impacta a autoestima dos adolescentes do sexo masculino, nomeadamente como estes se sentem ao utilizar a plataforma.</p>

	<p>P37: “O <i>TikTok</i> tem impacto na tua autoestima? Porquê?”</p> <p>P38: “Que vídeos aumentam a tua autoestima?”</p> <p>P39: “Achas que te comparas com os outros rapazes da aplicação?”</p> <p>P40: “Em que aspetos te comparas?”</p> <p>P41: “Quando te comparas como te sentes? Melhor que eles, pior, igual?”</p> <p>P42: “Porque é que achas que isso acontece?”</p> <p>P43: “Tentas ser como eles? Tentas imitá-los?”</p> <p>P44: “Pensas que devia haver mais conteúdos positivos no <i>TikTok</i>?”</p> <p>P45: “Sobre aos conteúdos menos positivos, quer seja do corpo ou sobre outro tema, se perceberes que estes estão a ser muito recorrentes no teu <i>feed</i>, tentas evitá-los? Por exemplo, no <i>TikTok</i> comesças a ver outro tipo de vídeos para tentar não te apareçam mais vídeos negativos?”</p> <p>P46: “Tentas usar estratégias para te protegeres destes conteúdos?”</p>	
--	--	--

Apêndice B: Guião de entrevista semiestruturada (Adolescentes)

Tema/Objetivo	Exemplo de questão	Observações
<p>Legitimar a entrevista: Informar sobre o âmbito do trabalho que conduziu à realização desta entrevista.</p>	<p>“Chamo-me Mariana, estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica de Lisboa, e no âmbito do meu mestrado estou a realizar a minha tese que pretende perceber como é que o <i>TikTok</i> influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino.”</p>	<p>Salientar que se trata de um estudo.</p>
<p>Motivar o entrevistado: Informar sobre a importância da participação do entrevistado.</p> <p>Utilização dos dados recolhidos.</p>	<p>“Necessito da tua colaboração para conseguir então perceber como é que o <i>TikTok</i> influencia a imagem corporal e a autoestima nos rapazes.”</p> <p>“Não existem respostas certas ou erradas e tudo o que disseres nesta entrevista vai ficar em anónimo, por isso, podes mesmo dizer o que achas, a tua ajuda vai ser muito importante.”</p>	<p>Esclarecer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivos da entrevista; - Não existem respostas certas ou erradas. <p>Garantir o anonimato do sujeito, bem como a proteção dos seus dados e não difusão dos registos. Relembrar que os dados apenas serão utilizados para fins académicos.</p>
<p>Dados do entrevistado:</p> <p>Realizar uma breve caracterização do entrevistado.</p>	<p>Idade, Ano de escolaridade, Prática de Desporto</p> <p>P1: “Qual é a tua idade?” P2: “Em que ano estás?” P3: “Praticas algum desporto?”</p>	<p>Importante diferenciar a idade com pormenor, podendo entender se existem diferenças entre as diferentes fases da adolescência.</p>
<p>Uso do <i>TikTok</i>:</p> <p>Perceber como é que os adolescentes utilizam a rede social.</p>	<p>P4: “Sei que utilizas o <i>TikTok</i>, poderias esclarecer-me com que regularidade usas a aplicação?”</p> <p>P5: “Utilizas outras redes sociais? Quais?” P6: “O <i>TikTok</i> é a tua preferida? Porquê?”</p>	<p>Estas questões têm como principal objetivo perceber como os adolescentes interagem com a plataforma e com que motivos, se utilizam outras redes sociais, se criam conteúdos e se comentam vídeos no <i>TikTok</i>, se tem particular interesse em alguém do <i>TikTok</i>, bem como se</p>

	<p>P7: “De forma geral, caracterizas o <i>TikTok</i> como sendo algo positivo ou negativo?” “Porquê?”</p> <p>P8: “Crias conteúdos no <i>TikTok</i>?” <u>Se responder sim:</u> P9a: “Que tipo de conteúdos? Costumas receber comentários bons? Alguns mais desagradáveis?” <u>Se responder não:</u> P9b: “Por alguma razão em especial?” “Já pensaste em criar?”</p> <p>P10: “Existe algum perfil que gostes particularmente de visualizar no <i>TikTok</i>?”</p> <p>P11: “Que tipo de conteúdos mais visualizas no <i>TikTok</i>?” <u>Se não compreenderem bem a questão:</u> “São vídeos de danças (coreografias), de pessoas a mostrar coisas que sabem fazer (habilidades), vídeos engraçados (piadas)?”</p> <p>P12: “Além de veres os vídeos, costumas comentar?” P13: “O que pretendes ao usar <i>TikTok</i>? Para que usas a aplicação?”</p> <p>P14: “Estás familiarizado com o termo <i>trend</i>?” (Se não estiver, esclareço e dou um exemplo). P15: “Consideras que as <i>trends</i> do <i>TikTok</i> têm algum impacto em ti, na tua vida?” P16: “Que tipo de <i>trends</i> conheces?”</p>	<p>possuem conhecimento sobre <i>trends</i>.</p>
--	---	--

<p>Imagem Corporal:</p> <p>Perceber como é que a imagem corporal dos adolescentes do sexo masculino é construída no <i>TikTok</i>, de que modo o <i>TikTok</i> influencia a perceção dos adolescentes na sua própria imagem corporal e perceber que tipo de conteúdos levam a uma imagem corporal positiva.</p>	<p>P17: “Com o passar dos anos o teu corpo tem vindo a mudar, como tem sido lidar com essas mudanças?”</p> <p>P18: “Gostas do teu corpo?”</p> <p>P19: “Consideras que existe um tipo de corpo ideal? De onde vem essa ideia?”</p> <p>P20: “Tentas evitar ver conteúdos que apresentam um corpo visto como sendo ideal?”</p> <p>P21: “Gostarias de mudar alguma coisa na tua aparência? O quê? Porquê?”</p> <p>P22: “Alguma vez manipulaste ou tens por hábito manipular as fotos ou vídeos que partilhas nas redes sociais?”</p> <p>P23: “Consideras-te uma pessoa que se preocupa com o seu físico?”</p> <p>P24: “Preocupas-te com o que os outros possam achar de ti e da tua imagem?”</p> <p>P25: “Que imagem pretendes transmitir?”</p> <p>P26: “Estas <i>trends</i> (enumeração de exemplos de <i>trends</i> relacionadas com a imagem corporal) dizem-te alguma coisa? Tiveram algum efeito em ti?”</p> <p>P27: “Consideras que mudaste os teus hábitos de alimentação ou que começaste a realizar mais exercícios físicos devido aos vídeos do <i>TikTok</i>?”</p> <p>P28: “De que modo os vídeos que observas no <i>TikTok</i></p>	<p>Estas questões têm como objetivo perceber a imagem corporal que os adolescentes têm de si, de que maneira o <i>TikTok</i> exerce uma influência na imagem corporal dos mesmos, se estes alteraram os seus hábitos, se se comparam com o que observam e se estão cientes do que a plataforma pode provocar, positiva e negativamente.</p>
--	--	---

	<p>influenciam a tua imagem corporal?”</p> <p>P29: “Consideras que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo depois de começares a usar a aplicação?”</p> <p>P30: “Existe algum tipo de conteúdo relacionado com a imagem corporal que consideres positivo na plataforma?”</p> <p>P31: “Observas esse tipo de conteúdo com frequência?”</p> <p>P32: “De que maneira te faz sentir?”</p>	
<p>Autoestima:</p> <p>Compreender se o <i>TikTok</i> influencia a autoestima dos adolescentes do sexo masculino e de que maneira, e perceber que tipo de conteúdos aumentam a autoestima.</p>	<p>P33: “Consideras que tens uma boa autoestima?”</p> <p>P34: “Consideras que o <i>TikTok</i> tem algum impacto na maneira como te sentes?”</p> <p>P35: “Que sensações/ sentimentos tens quando visualizas vídeos no <i>TikTok</i>? Sentes-te triste, feliz, bem contigo próprio, ansioso? Podes falar-me um pouco sobre isso?”</p> <p>P36: “Que tipo de vídeos te fazem sentir melhor?”</p> <p>P37: “O <i>TikTok</i> tem impacto na tua autoestima? Porquê?”</p> <p>P38: “Que vídeos aumentam a tua autoestima?”</p> <p>P39: “Consideras que te comparas com os outros rapazes da aplicação? Fazes isso conscientemente?”</p> <p>P40: “Em que aspetos te comparas?”</p>	<p>Com estas questões pretende-se compreender de que forma o <i>TikTok</i> impacta a autoestima dos adolescentes do sexo masculino, nomeadamente como estes se sentem ao utilizar a plataforma.</p>

	<p>P41: “Quando te comparas como te sentes? Superior, inferior, igual?”</p> <p>P42: “Porque achas que isso acontece?”</p> <p>P43: “Procuras ser como os rapazes que vês? Procuras replicar o que eles fazem?”</p> <p>P44: “Consideras que deveria haver mais conteúdos positivos no <i>TikTok</i>?”</p> <p>P45: “No que se refere aos conteúdos menos positivos, quer seja do corpo ou sobre outro tema, se perceberes que estes estão a ser muito recorrentes no teu <i>feed</i>, tentas evitá-los conscientemente? Por exemplo, no caso do <i>TikTok</i> começas a visualizar outro tipo de vídeos para tentar que o algoritmo não te traga vídeos mais negativos para ti?”</p> <p>P46: “Tentas usar estratégias para te protegeres destes conteúdos?”</p>	
--	--	--

Apêndice C: Pedido de autorização aos Pais

O meu nome é Mariana Orfão, sou licenciada em Psicologia e estou atualmente a realizar o curso de Mestrado em Ciências da Comunicação, na especialidade de Comunicação, Marketing e Publicidade, na Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa de Lisboa. No âmbito desta formação encontro-me a realizar uma investigação sobre a influência do *TikTok* na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes do sexo masculino que sejam utilizadores. Dado que esta investigação é empírica, necessito de aceder a casos concretos e reais para a recolha de dados, nomeadamente através de entrevistas a adolescentes rapazes, gravadas em formato de áudio. Todo o estudo realizado respeitará o Regulamento Geral da Proteção de Dados, bem como orientações ético-deontológicas que garantem o anonimato, bem como o uso exclusivo destes dados em contexto académico. A entrevista tem uma duração prevista de entre 20 a 30 minutos, durante os quais serão abordados temas como o uso do *TikTok*, a imagem corporal e a autoestima.

Deste modo, necessito da sua permissão para a realização da entrevista ao seu/sua filho/a, estando completamente disponível para outros esclarecimentos.

Os meus agradecimentos.

Mariana Orfão (918847426)

marianaorfao@hotmail.com

Eu _____, autorizo o meu/minha
filho/a _____ a participar numa
entrevista individual, gravada em formato áudio, no âmbito de um estudo intitulado “O Uso
do *TikTok* pelos adolescentes do sexo masculino: Imagem corporal e autoestima”.

Encarregado de Educação

Apêndice D: Consentimento Informado

Eu, _____, aceito participar nesta entrevista individual que irá contribuir para o estudo “O Uso do *TikTok* pelos adolescentes do sexo masculino: Imagem corporal e autoestima”.

Participante

Data

____/____/____

Apêndice E: Transcrição das entrevistas

Entrevista: Participante A1

Total tempo: 15 minutos | Data: 15 março 2023

E: Olá.

A1: Olá.

E: Eu vou começar por me introduzir, eu chamo-me Mariana, estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica de Lisboa e no âmbito da minha tese estou a realizar um estudo que pretende compreender de que maneira o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Por isso, eu gostava de pedir a tua ajuda para perceber melhor como é que o *TikTok* pode afetar os rapazes. Não existem respostas certas ou erradas e tudo o que disseres vai ficar em anónimo, por isso, podes dizer o que realmente pensas porque a tua opinião vai ajudar-me muito e é muito importante. Pode ser?

A1: Sim, claro.

E: Para começar, podias dizer-me qual é a tua idade?

A1: Tenho onze anos.

E: E em que ano é que estás?

A1: Estou no sexto ano.

E: Praticas algum desporto?

A1: Sim, futebol.

E: Boa. Costumas ir quantas vezes ao futebol, por semana?

A1: Vou três vezes e ao sábado tenho jogo.

E: Muito bem. Sei que utilizas o *TikTok*, com que frequência usas a aplicação?

A1: Sim, uso todos os dias.

E: Durante quanto tempo pensas que estás no *TikTok* durante um dia?

A1: Não tenho noção.

E: Hm, por exemplo, achas que passas uma hora do teu dia no *TikTok*?

A1: Uma hora? Hm, não sei, talvez sim.

E: Certo. Tens outras redes sociais?

A1: Não.

E: Não tens mais nenhuma?

A1: Tenho o *TikTok* e também o *WhatsApp*.

E: Dirias que o *TikTok* é a tua preferida?

A1: Sim.

E: É o *TikTok*?

A1: Não, não, é o *WhatsApp*, porque assim posso falar com os meus amigos.

E: Muito bem. Tu achas que o *TikTok* é uma caracterizado como sendo uma coisa positiva ou negativa?

A1: Hm... Não sei. Acho que dá para os dois lados.

E: Porquê?

A1: Porque tem coisas boas, tem vídeos bons, mas também podemos perder lá muito tempo sem nos apercebermos e isso é mau.

E: Achas que as coisas más que o *TikTok* tem é o tempo perdido?

A1: Sim, exato.

E: Só isso?

A1: Sim, acho eu.

E: Muito bem. Tu crias conteúdos para o *TikTok*?

A1: Não.

E: Porque razão? Porque não gostas de fazer vídeos, não gostas de aparecer neles?

A1: Não gosto, só gosto de ver.

E: Já alguma vez pensaste em criar algum tipo de vídeos?

A1: Não, não.

E: Existe algum perfil que tu gostes muito de ver? Algum *tiktoker* que gostes mais de ver ou de ouvir? Que seja o teu preferido, por exemplo?

A1: Não, eu vejo só os que passam, sabes? Vou pondo só para baixo.

E: Sim. Não segues nenhum que gostes muito então?

A1: Sigo algumas pessoas, mas estou mais a ver os que passam só. Quando entro vou passando para baixo.

E: Muito bem. Então e que tipo de vídeos costumavas ver no *TikTok*?

A1: Costumo ver vídeos de futebol.

E: Sempre de futebol ou vês mais alguma coisa?

A1: Sim, é quase tudo de futebol.

E: Além de veres os vídeos, costumavas comentar neles?

A1: Não, não gosto de comentar.

E: Podes dizer-me qual é a razão para usares o *TikTok*?

A1: Uso para ver vídeos de futebol, são vídeos que eu gosto muito, para relaxar e às vezes também uso para falar com os meus amigos.

E: Falam pelo *TikTok*? Pelas mensagens, na aplicação?

A1: Sim, por exemplo, quando eu não tenho o número deles, às vezes, se eu tiver o *TikTok* deles, eu consigo falar com eles na mesma.

E: Então segues os teus amigos lá?

A1: Sim e dá para falarmos se quisermos.

E: Muito bem. Sabes o que quer dizer *trend*?

A1: *Trend*? Hm.... não.

E: Uma *trend* é..... Imagina, uma *trend* começa com um vídeo que outras pessoas gostam e depois começam a imitar e a fazer vários vídeos iguais.

A1: Sim, já sei.

E: Podem ser com pequenas músicas, diálogos, desafios, danças, histórias, várias coisas.

A1: Sim.

E: Lembras-te de alguma *trend* que tivesses visto? Assim que te aparecessem muitos vídeos iguais, do mesmo género?

A1: Não, não me lembro de ver nenhuma.

E: Nem alguma relacionada com o futebol?

A1: Não, acho que não.

E: Dirias então que as *trends*, esses vídeos assim, tem algum efeito em ti?

A1: Não, não fazem nada.

E: Certo. As perguntas seguintes são mais relacionadas com a imagem do corpo e com o que tu pensas dele.

A1: Está bem.

E: Com o início da adolescência, o teu corpo vai começar a mudar, vais crescer, vais notar diferenças. Achas que vais lidar bem com essas mudanças? No caso de já começares a notar alguma, lidas bem com isso ou não? Podem surgir momentos mais complicados.

A1: Sim, acho que lido ou vou lidar bem, sim. Ainda estou no início, não é? Mas sim.

E: Sim. Boa. E diz-me, tu gostas do teu corpo?

A1: Sim gosto.

E: Gostavas de mudar alguma coisa na tua aparência?

A1: Não.

E: Já alguma vez modificaste alguma coisa em ti, altura, barriga ou outra coisa, numa fotografia que tenhas publicado?

A1: Não, eu também não gosto de tirar fotos, nem meto fotos em lado nenhum.

E: Boa, muito bem. Achas que existe uma imagem, um corpo ideal para os rapazes, para os homens? Que eles têm que ter isto ou aquilo? Têm de ser de determinada forma?

A1: Não, cada qual é como é.

E: Muito bem. Achas que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

A1: Não, eu não me preocupo muito.

E: Não te preocupas? Não achas que faz mal comer nada, por exemplo? Não te preocupas se vais engordar ou não?

A1: Não.

E: Certo. E preocupas-te com o que os outros acham de ti e da tua imagem?

A1: Também não.

E: Nem com os teus amigos ou uma amiga em especial? Alguém que seja mais próximo de ti, pode ser da tua família também.

A1: Não. Eu sou como sou e as pessoas têm de gostar de mim assim.

E: Muito bem, isso é bom. Que imagem é que tu gostavas que os outros tivessem de ti? Que imagem lhes queres passar?

A1: Não sei.

E: Por exemplo, gostavas que eles te vissem como uma pessoa confiante? Divertida?

A1: Não sei, amigável, acho que é mais isso.

E: Amigável. E em relação ao corpo, não ligas tanto a essa parte, não é?

A1: Não ligo.

E: Muito bem. Mas achas que começaste a fazer mais exercício físico com o uso do *TikTok*?

A1: Não, eu já fazia antes.

E: Não queres fazer mais quando vês os vídeos?

A1: Não, não. Eu vejo os vídeos de futebol porque eu gosto muito de futebol.

E: Então e achas que tomas mais atenção ao teu corpo agora que vês esses vídeos de futebol no *TikTok*, por exemplo, por causa dos meninos que vês nos vídeos?

A1: Eu tomo atenção, talvez mais, mas também não me importo se sou mais gordo ou assim. Isso não importa.

E: Achas que os vídeos não influenciam a imagem que tens do teu corpo? Tu vês esses vídeos, mas não te ficas a sentir mal é isso?

A1: Sim, eu vejo, mas eu não ligo, cada qual é como é.

E: Muito bem. Achas que existem vídeos, por exemplo, de pessoas a dizer que é normal ser mais gordo ou mais magro, a tentar passar uma imagem mais positiva do corpo?

A1: Não, nunca vi isso.

E: Achas que te ias sentir bem a ver esse tipo de vídeos?

A1: Era igual, eu sei que somos todos diferentes e não faz mal.

E: Há algum tipo de vídeos que aches que fosse bom para os meninos que estão tristes com o seu corpo ou que não gostam dele?

A1: Não sei.

E: Esses assim a falar, achas que podiam ser bons?

A1: Não sei.

E: Tudo bem. Também existem algumas *trends*, mais relacionadas com o corpo, como vídeos de receitas para engordar, ganhar músculo, para emagrecer, já viste alguma?

A1: Não.

E: E de pessoas no ginásio ou a mostrar vários exercícios para fazer?

A1: Não, nada.

E: Ok, tudo bem. E achas que a tua alimentação mudou com o uso do *TikTok*?

A1: Não, não. É igual também.

E: Muito bem. Sabes o que é autoestima?

A1: Sim, sim.

E: Boa, de seguida vou fazer algumas questões mais relacionadas com a autoestima, então era importante saber se sabias o que era.

A1: Está bem.

E: Achas que tens boa autoestima?

A1: Eu acho que sim.

E: Assim, sem pensarmos apenas no corpo, porque disseste que os vídeos não mudam a maneira como tu te vês, certo?

A1: Sim.

E: Achas que o *TikTok* afeta como tu te sentes, não em relação ao corpo, mas ao teu humor, por exemplo, no dia a dia?

A1: Não, não.

E: Quando vês os vídeos de futebol, que sentimentos é que tu tens, ficas feliz, ficas como? Divertes-te?

A1: Eu fico feliz, porque eu gosto de ver vídeos de futebol.

E: Então afeta o teu humor?

A1: Oh sim, fico mais feliz então.

E: Existe algum vídeo que te deixe triste?

A1: Que eu veja não.

E: Certo. Já tentaste imitar um passe ou coisas que vejas no *TikTok* relacionadas com o futebol?

A1: Já, já tentei.

E: E depois, por exemplo, se conseguires ficas bem contigo?

A1: Sim, sinto-me bem.

E: Achas que o *TikTok* afeta a tua autoestima?

A1: Não, não sei.

E: Muito bem. E em relação a outras coisas?

A1: Não.

E: Já aprendeste alguma coisa além de truques relacionados com o futebol através do *TikTok*?

A1: Que me lembre não.

E: Só vês então mesmo vídeos de futebol? Esses são os que achas que te fazem sentir melhor?

A1: Sim, são os que me fazem sentir melhor sim, não vejo mais nenhum.

E: E achas que te comparas com os meninos que tu vês?

A1: Não.

E: Em nada?

A1: Não.

E: Então, por exemplo, se nos vídeos eles estiverem a jogar e forem muito bons a fazer qualquer coisa, por exemplo, um passe especial, não sei, não percebo muito de futebol, tu não te comparas, a pensar ‘oh, eu não sei fazer isto’?

A1: Não, por exemplo, às vezes eu digo que eles são mais esforçados que eu, por exemplo, mas não digo que eles são melhores.

E: Hm, então comparas o teu jogar com o jogar deles, mas não te sentes pior, sentes-te normal, igual?

A1: Sim.

E: E só tentas imitar passes? Não tentas imitar a maneira como eles se vestem ou como tem o cabelo?

A1: Não, não tento.

E: Não te comparas nesses aspetos?

A1: Não.

E: Imagina, os vídeos que tu vêes mais são de futebol, são bons por assim dizer, mas tens noção que há vídeos menos bons, por exemplo, há vídeos a dizer o que algumas pessoas comem durante o dia, para emagrecerem e a dizerem que é feio ser-se mais gordinho, sabes? E há meninos que se sentem mal a ver isso, não é? Tu achas que, por exemplo, em vez disso, devia haver mais conteúdos bons, a dizer, por exemplo, todos os corpos são iguais ou algo assim mais positivo?

A1: Sim, acho que devia haver mais conteúdos bons, melhores conteúdos.

E: Mesmo sem ser do corpo?

A1: Sim, também.

E: E imagina, se esses vídeos te aparecessem, esses ou outros que te fizessem sentir pior, tu achas que fazias de propósito para ver mais vídeos de futebol para que esses não te aparecessem?

A1: Sim, eu acho que sim.

E: Pensavas em outra maneira para eles desaparecerem? Desinstalar a aplicação?

A1: Acho que não, passava só e procurava os que eu gostava.

E: Pronto, as minhas perguntas eram estas. Tens alguma questão?

A1: Não, não.

E: Muito obrigada pela tua ajuda, foi muito importante. Espero que tenhas gostado e se tiver alguma dúvida é só dizeres.

A1: Está bem, obrigado.

Entrevista: Participante A2

Total tempo: 25 minutos | Data: 25 março 2023

E: Boa tarde.

A2: Boa tarde.

E: Estás bom?

A2: Sim.

E: Boa. Eu vou começar por me introduzir, eu sou a Mariana como tu já sabes e estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica em Lisboa. De momento eu estou a realizar a minha tese para acabar o meu mestrado e com ela eu gostava de perceber de que forma o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Não existem respostas certas ou erradas para as perguntas que te vou fazer, por isso, podes estar à vontade para dizeres o que achas, sim?

A2: Sim.

E: Pronto, então, para começar qual é a tua idade?

A2: Quinze anos.

E: Em que ano estás?

A2: No nono ano.

E: Praticas algum desporto?

A2: Sim, voleibol.

E: Voleibol, boa. Praticas muitas vezes por semana?

A2: Sim, mais ou menos quatro vezes.

E: Boa. Em relação ao *TikTok*, utilizas muitas vezes a plataforma?

A2: Sim.

E: Utilizas todos os dias? Com que frequência é?

A2: Não todos, mas é quase todos, sim.

E: Durante quanto tempo achas que estás no *TikTok* por dia?

A2: Por dia pode chegar até duas horas.

E: Muito bem. E utilizas outras redes sociais?

A2: Sim, eu tenho a maior parte das delas, são quase todas as que são conhecidas.

E: *Instagram, WhatsApp, Twitter*?

A2: Sim, sim.

E: Qual é a tua preferida?

A2: Há aquelas a que eu gosto mais num momento, vai mudando. Agora pode ser o *Reddit* ou o *Discord*.

E: Hm, hm. Porque razão?

A2: O *Reddit* porque é mais ou menos como uma mistura entre *Instagram* e *TikTok*, então tenho as duas coisas ao mesmo tempo e o *Discord* porque é uma forma de conseguires comunicar com outras pessoas que gostam das mesmas coisas que tu gostas.

E: Isso, por exemplo, existem grupos de várias coisas e depois falam lá várias pessoas sobre o tema?

A2: Sim, sim, exatamente.

E: Muito bem. Conheço por alto. Em relação ao *TikTok* consideras que seja algo positivo ou negativo?

A2: Acho que às vezes depende, mas no geral, acho que está mais para o negativo, por acaso.

E: Podes explicar-me porque tens essa ideia?

A2: Acho que as pessoas estão a começar a gastar mais e mais tempo na *app* e começam também a ser influenciadas pelo que veem lá, normalmente por desafios que eles veem lá e brincadeiras que acabam por correr mal.

E: Certo. E tu crias conteúdos no *TikTok*?

A2: Já fiz, mas já não. E também nunca incluí a minha cara, nem nada.

E: Tinhas comentários?

A2: Comentários nos vídeos tinha muito, muito poucos.

E: Hm, hm. Foste ver se eram comentários bons, se eram comentários maus?

A2: Sim, os comentários normalmente eram bons, eram vídeos de arte e às vezes eram comentários tipo ‘gostei da arte’ ou comentários a pedir para desenhar alguma coisa.

E: Muito bem. Porque razão deixaste de fazer vídeos?

A2: Deixei de fazer porque causa do tempo, achei que era uma coisa que andava a tirar-me algum tempo e não era necessário estar a fazer aquilo também.

E: Hm, hm. Existe algum perfil que gostes particularmente de visualizar no *TikTok* ou de outra coisa ou vês só o que passa na *for you*?

A2: Não, vejo mesmo só os que passam na página principal. Normalmente se vejo um vídeo nunca o vejo outra vez, por isso.

E: E que tipo de conteúdos visualizas?

A2: Normalmente vejo vídeos de arte, animes, voleibol. Coisas relacionadas.

E: E costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

A2: Sim, às vezes.

E: Às vezes, ok. E comentas porque gostas, porque perguntas coisas?

A2: É assim, às vezes porque gosto ou também porque estou a fazer pedidos, por exemplo, na arte para alguma coisa ou mesmo nos outros de canais de anime, etc.

E: Muito bem.

A2: Eu respondo a coisas dos vídeos, faço perguntas e assim.

E: Muito bem. Tu referiste que achavas o *TikTok* um bocadinho negativo, porque as pessoas perdem muito tempo lá, sendo assim, tu dirias que usas o *TikTok* para quê?

A2: Normalmente uso o *TikTok* para relaxar ou às vezes quando estou aborrecido também.

E: E já aprendeste alguma coisa lá?

A2: Sim, às vezes até me aparecem algumas notícias, canais de notícias, coisas que acontecem no mundo ou de ciências, por exemplo. Eu aprendo aí.

E: Boa. Conhecimentos mais gerais?

A2: Sim.

E: Muito bem. Estás familiarizado com o termo *trend*?

A2: Sim, sim.

E: Existe alguma assim que tu te lembres que conheças?

A2: Neste momento, por acaso, não me estou a lembrar. Agora acho que não está famosa, mas antes andava bastante famosa, que era uma pessoa saltar, não era uma coisa assim que eu via, mas até apareceu nas notícias também, que era uma pessoa a saltar. Havia uma pessoa no meio, havia três pessoas, a pessoa do meio saltava e as outras puxavam-lhe os pés para a frente e ela caía com a cabeça no chão.

E: Essa por acaso não conhecia. É perigosa.

A2: Sim.

E: E tu consideras que esse vídeo ou outros tipos de vídeos, de alguma forma afetam alguma coisa em ti ou na tua vida?

A2: A minha vida nunca foi uma coisa que eu... esse tipo de desafios eu nunca me interessei, sempre achei um bocadinho... era uma coisa que não fazia sentido, eu não percebia porque é que as pessoas os faziam. Mas no dia a dia, este que eu disse, por exemplo, muitas pessoas começaram a fazer isso mesmo que não fosse para o *TikTok* e por causa desse tipo de brincadeira há até casos de pessoas que morreram por causa disso e a irem para o hospital.

E: Tu tinhas receio, por exemplo?

A2: Eu receio acho que nunca tive nenhum. O único receio que acho que tinha era se os meus amigos se envolvessem em coisas dessas, mas nunca tive que me preocupar com isso, felizmente.

E: Hm, hm. Agora, estas perguntas são assim mais relacionadas com a tua imagem corporal.

A2: Certo.

E: Com a adolescência, o teu corpo tem vindo a mudar, tu lidas bem com essas mudanças?

A2: Acho que lido bem, sim.

E: Gostas do teu corpo?

A2: Não desgosto e também não gosto, mas também não é uma coisa que me importo.

E: Há alguma coisa que tu gostasses de mudar na aparência, em ti?

A2: Nem por isso, acho que se mudasse, não seria mesmo eu, por isso.

E: Certo, não adoras ainda mais estás em processos disso.

A2: Sim, sim.

E: E tu consideras que existe um tipo de corpo ideal para os homens, um certo corpo que eles tenham que ter?

A2: Normalmente os meninos, hoje em dia querem sempre... hm, é mais é para impressionar as meninas, então eles querem ter um corpo alto e então vão sempre um ao ginásio, etc, para ter músculos.

E: Tu também pensas assim também? Gostavas de ser assim?

A2: Não, não ligo.

E: Ok, muito bem. E pronto, por exemplo, nos teus colegas achas que essa ideia veio de onde?

A2: Acho que é uma coisa que também é muito influenciada por redes sociais, pode ser do *TikTok* ou qualquer outra rede social, porque são coisas que eles ouvem, não sei quantas vezes e começam a pensar daquela forma.

E: Certo. A ti não te aparece assim, vídeos mais relacionados com esse corpo, esse ideal de corpo?

A2: Às vezes. Muito de vez em quando aparecem vídeos assim desses, mas depois eu digo sempre que não estou interessado para tentar fazer com que esses vídeos não apareçam outra vez.

E: Quando não gostas de alguns vídeos, tu fazes isso de pôr não interessado e passas sempre para a frente?

A2: Ponho não interessado ou passo. Sim, sim.

E: Muito bem. Alguma vez manipulaste imagens tuas com *Photoshop* para publicares?

A2: Não, acho que não. Eu mexo só na claridade da imagem e assim.

E: Só claridade e filtros?

A2: Sim, sim.

E: E tu consideras que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

A2: Até um certo ponto, também não quero tanto ter um corpo não saudável, mas também não é uma coisa, não acho que preciso de um corpo atraente, alguma coisa assim.

E: Hm, hm. E tu preocupas-te com o que os outros pensam, os teus amigos ou desconhecidos, família?

A2: Família nunca, nunca me preocupei muito com isso. Eu acho que há muitas pessoas que se preocupam com coisas dessas, mas nunca, eu nunca prestei muita atenção ou me preocupei com essas coisas.

E: Certo. Boa. Então e se tu conheceres alguém novo, um rapaz, uma rapariga, que imagem gostavas que ela ficasse de ti? Não apenas a nível do corpo, mas tipo, se és simpático, por exemplo. Que imagem é que gostavas que ela ficasse?

A2: Uma imagem de alguém com quem ela pudesse sempre perguntar por ajuda, uma pessoa amigável.

E: Hm, hm. Muito bem. Houve algumas *trends*, por exemplo, eu vou dizer algumas que é para ver se tu te lembras ou alguma vez viste alguma, assim mais relacionada com o corpo. Havia vídeos de rapazes a tentar beber um copo de água à volta da rapariga, não sei se viste.

A2: Um copo de água?

E: Sim. Nunca te apareceu?

A2: Se calhar. Hm, não nunca vi nenhuma.

E: E, por exemplo, vídeos de pessoas a dizerem o que comem durante o dia ou de receitas, tanto para emagrecer como para ganhar massa muscular?

A2: A mim vídeos desses nunca me apareceram, mas já vi esse tipo de *trend*.

E: Ok, depois também há aqueles de exercícios no ginásio e houve uma que era para tu veres se a tua cara era igual dos dois lados, se era simétrica.

A2: Isso também nunca me apareceu ou nunca ouvi falar dessa.

E: Ok, então, por exemplo, essas, as que conheces, ou que ouviste falar, achas que tiveram algum efeito em ti?

A2: Não, não tiveram.

E: Os teus hábitos alimentares mudaram com o uso do *TikTok*?

A2: Hm, não. Eu acho que não.

E: E o nível, a quantidade de exercício físico que tu fazes?

A2: Com o *TikTok* acho que não ou com outras redes sociais também acho que não, acho que não.

E: Ok, ok. Muito bem. Pronto, já percebi que os vídeos não influenciam a tua imagem corporal, não é?

A2: Certo.

E: E o que os teus amigos e ou a tua família pensam?

A2: Não, não, também não.

E: Consideras que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo com o *TikTok*?

A2: Também não.

E: Ok. Por exemplo, consideras que existem conteúdos no *TikTok*, por exemplo, a tentar passar uma imagem mais positiva do corpo?

A2: Sim, aliás, às vezes aparece-me vídeos desses, mais ou menos a tentar dar motivação às pessoas, a tentar ajudá-las de uma forma a não pensarem tão mal de si mesmas.

E: Observas esse tipo de conteúdos com frequência?

A2: Não, não vejo muito, não ligo muito, porque eu tenho as minhas ideias, definidas por assim dizer.

E: Hm, hm, então, por exemplo, consideras que esses vídeos são vídeos bons para as pessoas?

A2: Podem ser bons, tal como podem ser maus, porque às vezes uma pessoa pode estar, pode não ter uma saúde saudável e começam a confiar nestes vídeos e pode não ajudá-las mesmo, mas às vezes, a maior parte das vezes ajudam. Acho que é uma coisa boa, porque dão motivação à pessoa.

E: Boa. Sim. E em relação à tua autoestima, consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

A2: Acho que sim.

E: Existe algum vídeo que tu aches que melhora a tua autoestima?

A2: Não, porque também não é uma coisa, mesmo que fosse uma coisa positiva ou negativa, nunca prestei atenção ou nunca me importei com o que os vídeos dizem disso.

E: Certo. E em relação à maneira como tu te sentes no dia a dia, tipo feliz, triste, etc. Achas que o *TikTok* afeta de alguma maneira como tu te sentes?

A2: Acho que às vezes até pode ajudar ou pode também desajudar.

E: Hm, hm.

A2: Se tiver um dia a sentir-me triste, se for ao *TikTok*, pode ser que apareça assim um vídeo engraçado que me faça ter mais energia, mais feliz. Tal como posso estar a ter um dia feliz e ver alguma coisa no *TikTok* que me faz triste alguma coisa assim.

E: Certo. Depende dos dias? Não existe assim nenhum tipo de conteúdos que te façam sempre sentir melhor ou pior?

A2: O tipo de conteúdo pode ser alguma coisa engraçada, uma piada ou algo divertido ou algum momento, por exemplo, de anime, digamos, uma parte pequena de um episódio de um anime que eu já tinha visto, mais ou menos a trazer memórias. E em termos dos mais negativos, pode ser, digamos, uma notícia assim de uma tragédia. Uma notícia assim mais trágica sobre alguma coisa que aconteceu.

E: Certo. Muito bem. De forma geral, quando tu vês vídeos, sentes-te normal, sentes-te, a maioria das vezes normal, feliz, bem contigo?

A2: Sim, na maior parte das vezes, como eu tinha dito, eu vou lá quando estou aborrecido e é uma forma de me entreter, então eu sinto-me entretido e feliz, acho eu.

E: Muito bem. Pronto, tu disseste que não te comparas com os outros rapazes, não é? Na aplicação.

A2: Sim, não comparo.

E: Em nenhum aspeto, por exemplo, se nas artes são melhores... em cabelo, roupa ou se são mais divertidos, em nada disso?

A2: Não.

E: E já tentaste fazer alguma coisa do que viste lá?

A2: Imitar?

E: Sim.

A2: Se alguma vez tentei seria um desafio de arte ou alguma coisa assim ou ver algum anime que foi sugerido lá.

E: Hm, hm. Certo. Quanto aos conteúdos positivos, como disseste que o *TikTok* se calhar é algo mais negativo, achas que devia de haver mais conteúdos positivos lá?

A2: Sim, acho que sim, porque normalmente para muitas pessoas pode levar, mais ou menos, dez vídeos positivos para recuperar de um vídeo negativo, digamos.

E: Certo. Muito bem.

A2: Acho que sim, devia.

E: Muito bem, tens alguma questão que gostasses de colocar?

A2: Não, não.

E: É tudo então, muito obrigada pela tua participação

A2: De nada. Obrigada, boa tarde.

Entrevista: Participante B1

Total tempo: 15 minutos | Data: 22 março 2023

E: Olá, boa tarde.

B1: Olá.

E: O meu nome é Mariana, esta entrevista é para a minha tese, eu estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa. Eu gostava de perceber de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e autoestima nos rapazes, porque já existem bastantes estudos nas raparigas, não só no *TikTok*, mas assim nas redes sociais, mas é por isso, que o meu estudo é nos rapazes e é por isso que preciso da tua ajuda.

B1: Sim.

E: Não existem respostas certas nem erradas e é anónimo. Ninguém vai saber que és tu, por isso, podes dar mesmo a tua opinião sincera. Isso é muito importante.

B1: Sim, está bem.

E: Em primeiro lugar, queria perguntar-te qual é a tua idade?

B1: Eu tenho onze anos.

E: Em que anos estás?

B1: No sexto ano.

E: Praticas algum desporto?

B1: Sim, jogo futebol, quatro vezes por semana.

E: Muito bem. Num clube?

B1: Sim, perto de onde eu moro.

E: Muito bem. E em relação ao *TikTok*, utilizas muito a plataforma?

B1: Eu uso todos os dias.

E: Durante muito tempo?

B1: Acho que vinte minutos por dia, mais ou menos.

E: Muito bem. E utilizas outras redes sociais?

B1: Sim, tenho *Instagram* também e *Snapchat*.

E: O *TikTok* é a tua preferida?

B1: Sim, é.

E: Porquê? Podes dizer-me?

B1: É por causa dos vídeos que tem lá, tem muitos vídeos de futebol e como eu gosto muito de futebol gosto de ficar no *TikTok*.

E: Certo. Tu achas que o *TikTok* é uma plataforma boa, positiva ou assim mais negativa?

B1: Para mim é positiva.

E: Porque dizes isso?

B1: É pela mesma razão pela qual é a minha preferida, tem muitos vídeos fixes, não vejo porque seria má.

E: Ok, boa. Muito bem. Então e tu só vês vídeos ou também crias vídeos para publicar lá na plataforma?

B1: Hm... de vez em quando faço alguns.

E: E esses vídeos que fazes são de quê?

B1: São vídeos de futebol, de imagens de outras pessoas a jogar, eu gravo e meto lá.

E: Não são vídeos teus a jogar, são de outras pessoas, é isso?

B1: Sim, eu nunca apareço.

E: Porque não queres ou por outra razão?

B1: Eu não quero, não gosto de aparecer.

E: Ok, muito bem. Tu tens comentários nesses vídeos que metes?

B1: Os meus pais também preferem assim. Não, comentários acho que não.

E: Exato, muito bem. E tu tens algum perfil que gostes muito no *TikTok*, assim um *tiktoker* preferido?

B1: Não, não tenho nenhum.

E: Vais vendo só o que te aparece, é isso? Não vais procurar nenhum perfil em especial?

B1: Não. Eu entro no *TikTok* e vou passando só para baixo.

E: Costumas ver vídeos de quê? Que tipo de conteúdos gostas?

B1: A maioria são vídeos de futebol e também vejo às vezes outros engraçados e isso.

E: Porque razão utilizas o *TikTok*?

B1: É para passar o tempo e me divertir um bocadinho.

E: Muito bem. E tu já aprendeste alguma coisa com os vídeos que vês?

B1: Não.

E: Além de usares o *TikTok* para veres os vídeos, costumavas comentar nos vídeos de outras pessoas? Amigos teus, por exemplo?

B1: Não, eu nunca comento.

E: Muito bem. Sabes o que é uma *trend*?

B1: Sim.

E: Conheces alguma que me possas dizer?

B1: Agora é mais aquela da abelha, da música, porque na escola é a que os meus amigos e assim falam mais agora.

E: Hm, sim, já sei. Lembras-te de mais?

B1: Agora assim de repente acho que não.

E: Ok. Então e essa *trend* ou outras, por exemplo, desafios, danças, histórias, achas que tem algum efeito em ti?

B1: Se me fizeram alguma coisa?

E: Sim, se por exemplo, foste fazer essa *trend*, foste comprar algo que aparecia numa *trend*, se começaste a imitar, assim qualquer coisa, se teve algum efeito?

B1: Ah não, não. No máximo posso só dizer que são engraçadas, porque na escola algumas pessoas imitam.

E: Muito bem. Mas tu não?

B1: Não, eu prefiro só coisas de futebol, então não faço, nem vejo muitas *trends*.

E: Certo. Muito bem. Assim em relação ao teu corpo, ele agora vai começar a mudar com o decorrer da adolescência.

B1: Sim, vou crescer mais e essas coisas.

E: Exato, já houve alguma mudança que tu tenhas passado assim que te custasse ou lidas bem com as mudanças que começam a aparecer, se calhar ainda não foram muitas? Como lidas com isso?

B1: Hm, acho que lido bem, não houve ainda assim nada de especial.

E: Ainda vão vir mais, não é?

B1: Sim, mas agora lido bem.

E: Muito bem. E tu gostas do teu corpo?

B1: Gosto, acho que todos temos de gostar.

E: Havia alguma coisa que tu gostasses de mudar em ti, na tua aparência, no teu corpo?

B1: Tirava o aparelho.

E: Ah então mudavas os dentes?

B1: Sim, não gosto de usar o aparelho.

E: Mas o aparelho é para os por direitinhos, quando tirares já vais gostar e fica bom.

B1: Sim, mas é chato usar.

E: Pois isso é, é verdade. Eu também usei, mas olha, agora fico muito contente por ter usado, apesar de que na altura também não gostava.

B1: Pois.

E: Muito bem. Mais alguma coisa que gostasses de mudar?

B1: Não.

E: Achas que existe assim, um corpo ideal, perfeito para os homens, que eles tenham de ter?

B1: Eu acho que não, cada qual é como é.

E: Não achas que tens de ser assim musculado, forte, grande?

B1: Eu acho que não, vou ser algumas coisas se quiser, acho que não. Não é importante isso.

E: Certo. E tu preocupas-te com o teu corpo, como ele é?

B1: Eu preocupo de vez em quando.

E: Com o que é que te preocupas?

B1: Hm.... não sei. Não sei bem.

E: É se estás magro, gordo ou assim?

B1: Não. Não sei dizer.

E: Pronto, tudo bem. E preocupas-te com o que os outros acham de ti e da tua imagem?

B1: Não, não.

E: Nada?

B1: Não.

E: Nem se for uma amiga, por exemplo? Alguém especial para ti?

B1: (risos) Também não.

E: E que imagem é que gostavas de transmitir às outras pessoas?

B1: Que sou simpático, que sou divertido.

E: Muito bem. Existem algumas *trends*, por exemplo, de pessoas a dizerem o que comem durante o dia para se manterem na linha, de exercícios que devemos fazer, outras com efeitos para veres se a tua cara é igual dos dois lados. Conheces alguma destas?

B1: Não, nunca vi isso.

E: Os vídeos que te aparecem, além dos de futebol, algum afeta a maneira como olhas e vêes o teu corpo? O que tu pensas dele?

B1: Não, eu sei o que eu acho e pronto.

E: E o que os teus amigos pensam e dizem?

B1: Não, não.

E: Em relação ainda assim ao teu corpo, tu já alguma vez mudaste algo nele, para podes uma foto, para publicares?

B1: Não, nunca. Nem sei fazer.

E: Certo. Achas que a tua alimentação mudou com o uso do *TikTok*?

B1: Isso não.

E: Está igual?

B1: Sim, é sempre a mãe que faz e prepara as coisas.

E: E começaste a fazer mais exercício físico devido ao *TikTok*?

B1: Não, porque eu já jogava antes, está tudo igual. O *TikTok* é só para ver os vídeos.

E: Certo. Mas achas que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo com o uso do *TikTok*?

B1: Não, acho que não. Como eu disse, eu não me preocupo muito com isso.

E: Hm, hm. E achas que existem assim vídeos lá no *TikTok* a tentar passar uma imagem mais positiva do corpo, uma imagem boa, que há muitos tipos de corpo e que é normal sermos diferentes, assim essas coisas?

B1: Não, não vejo.

E: Nunca te apareceram vídeos assim, é isso?

B1: Sim, não apareceram.

E: E achas que deviam haver?

B1: Sim, acho que podem ser bons para algumas pessoas.

E: Muito bem. Achas que esse tipo de vídeos é a melhor maneira de fazer alguém sentir-se bem com o seu corpo ou eram melhor vídeos assim para motivar as pessoas a mudar, a fazer mais exercício?

B1: Não, tem de ser esses a dizer que cada qual é como é, porque os de exercícios não estão a dizer que estamos bem.

E: Ok, muito bem. E em relação à tua autoestima? Tu sabes o que é a autoestima?

B1: Sim, é se gostamos de nós, não é?

E: Sim, é a maneira como tu te sentes em relação a ti, se tens orgulho em ti ou não.

B1: Sim, sei.

E: Tu tens boa autoestima?

B1: Sim.

E: E achas que o *TikTok* afeta a tua autoestima?

B1: Não, não vejo como.

E: Por exemplo, os vídeos que tu vês de futebol, não aparecem assim muitas coisas que não saibas fazer e que depois te sintas mal contigo?

B1: Não, se eu não sei fazer algumas é normal, porque eles são mais treinados. Eu gosto de ver.

E: Certo. Há assim algum tipo de vídeos que achas que te iriam aumentar a autoestima?

B1: Não.

E: Muito bem. E baixar?

B1: Não.

E: Ok. E os vídeos que vês, quase tudo é futebol, como te fazem sentir? Achas que afetam como te sentes no dia a dia?

B1: Quando estou triste fico mais contente, se não fico normal.

E: Muito bem. Então afeta como te sentes?

B1: Sim, nisso assim, quando estou triste.

E: Quais são os vídeos que te fazem sentir melhor?

B1: É os de futebol.

E: Certo. E tu comparas-te com os outros meninos que vês nos vídeos?

B1: Não. Eu tento fazer algumas coisas, mas é isso.

E: E se não souberes, ficas triste, achas que não és tão bom como eles?

B1: Não.

E: Não te ficas a sentir pior que eles?

B1: Não, não, fico normal.

E: E comparas-te com outras coisas, com a roupa deles, com o cabelo?

B1: Não.

E: E comparas-te com os teus amigos?

B1: Talvez, se eles jogam bem, mas nunca fico triste e isso.

E: Muito bem. Então e se em vez de vídeos assim de futebol te aparecessem outros tipos de vídeos que não gostasses?

B1: Eu passava só para a frente, até aparecer só futebol e coisas que gosto.

E: Se só aparecessem outros não desinstalavas a aplicação?

B1: Não, porque aquilo muda, dá para voltar a aparecer de futebol. Passava sempre até aparecer ou então pesquisava.

E: Certo. Muito bem. Então e sem ser de futebol, achas que deviam haver mais conteúdos positivos, bons, que as pessoas gostassem lá?

B1: Não sei. São bons já.

E: Muito bem. Tens alguma pergunta?

B1: Não.

E: Também já acabei as minhas perguntas. Obrigada por teres respondido foi muito importante.

B1: De nada. Obrigado.

Entrevista: Participante B2

Total tempo: 15 minutos | Data: 19 março 2023

E: Olá, bom dia.

B2: Bom dia.

E: Eu vou começar por me introduzir, eu chamo-me Mariana, estou a tirar a Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa. Esta entrevista é para a minha tese, pelo que eu pretendo tentar compreender de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e autoestima nos adolescentes do sexo masculino. Há muitos estudos, a maioria em raparigas, daí eu ter optado apenas por entrevistar rapazes. Este estudo é anónimo e não há respostas certas nem erradas, por isso, podes dizer o que é que tu pensas, sente-te à vontade. Tudo bem?

B2: Sim, sim.

E: Em primeiro lugar qual é a tua idade?

B2: Eu tenho quinze anos.

E: E estás em que ano?

B2: Eu estou no nono ano.

E: Praticas algum desporto regularmente?

B2: Sim, futebol.

E: Costuma ser quantas vezes por semana?

B2: Cinco vezes por semana.

E: São bastantes. E durante quanto tempo?

B2: Para aí, acho que duas horas e meia, fora o jogo que ocupa sempre uma manhã ou uma tarde.

E: Certo. E em relação ao *TikTok*, poderias esclarecer-me com que regularidade utilizas a aplicação? Se é todos os dias, por exemplo?

B2: Tem dias, é mais ou menos. Há dias que uso muito, há dias em que não uso. Eu diria que uso de vez em quando, mas não é todos os dias, tipo diariamente, diariamente. Por exemplo, umas três, quatro vezes por semana.

E: Muito bem. E durante quanto tempo utilizas, por cada vez que vais?

B2: Juntando assim os bocadinhos todos, se calhar uma hora. Mas, no meu caso, eu passo muito mais tempo no *Instagram*, sem dúvida.

E: Usas mais o *Instagram* ok. E além dessas, utilizas outras redes sociais?

B2: Eu tenho quase todas. Tenho *Twitter*, sabes é aquela coisa de experimentar novas e acabamos por ficar com todas.

E: Sim.

B2: Tenho o *Facebook* por causa mais da família.

E: Sim, exato. Então, mas o *Instagram* é a tua preferida, é isso?

B2: Sim, sim.

E: Passas muito mais tempo lá?

B2: Sim.

E: E porquê? Alguma razão em especial?

B2: Se calhar porque os grupos de amigos acabam por ser no *Instagram*.

E: Sim, sim. Comunicas com os teus amigos mais por lá, é isso?

B2: Certo.

E: Ok. E se se tivesses de caracterizar o *TikTok* como uma rede social positiva ou negativa, como o caracterizarias?

B2: Acho positiva, porque o intuito, se calhar do criador dele, se calhar foi para divulgar alguns vídeos engraçados ou vídeos mais explicativos, mas também para pronto para danças e para criação de diversas coreografias.

E: Sim, tens uma ideia assim mais positiva dos conteúdos que são lá partilhados.

B2: Sim. As pessoas, se calhar pelo lado negativo, apontamos pelo tempo, não falo por mim, mas vejo por colegas que o tempo que passam lá é muito tempo, é viciante.

E: Ficam a ver um, depois mais um e perdem muito tempo.

B2: Sim.

E: Certo. Que tipo de vídeos costumavas visualizar?

B2: Eu o que vejo mais são vídeos de futebol. Algumas danças que aparecem nas tendências também e, se calhar os vídeos de carácter engraçado.

E: Existe algum perfil que gostes particularmente de observar no *TikTok*? Alguém em especial?

B2: Eu penso que não.

E: Hm, hm. E crias conteúdos para o *TikTok*?

B2: Não, não.

E: Porque alguma razão em especial?

B2: Não, não tenho interesse em fazer, mas tenho interesse em vê-los (risos).

E: Então e tens por hábito comentar nos vídeos que vês? Dos outros? Quer seja de amigos, desconhecidos?

B2: A não ser que sejam amigos. Se calhar aí, às vezes faço-o na brincadeira, mas se não for não.

E: Então dirias que utilizas o *TikTok* para te divertir, relaxar?

B2: Certo, certo, para passar o tempo.

E: Já aprendeste alguma coisa pelo *TikTok*? De futebol ou de outra coisa?

B2: Sim, nós às vezes vemos até vídeos de pessoas a ensinar coisas, receitas e até é curioso.

E: Hm, hm. Sim. Que tipo de *trends* conheces?

B2: Desafios, coreografias e assim.

E: Consideras que alguma *trend* possa ter tido algum impacto em ti?

B2: Ah, não.

E: Não surtiu nenhum tipo de efeito em ti? Positivo, negativo?

B2: Não, não.

E: Em relação mais à tua imagem corporal, tu lidas bem com as mudanças, do corpo, ao longo dos anos?

B2: Opa (risos).

E: É sempre... é assim tem sempre fases complicadas, mas consideras que lidas bem normalmente?

B2: Lido, principalmente como dizias nós rapazes lidamos bem com isso, mais que as raparigas eu acho.

E: Sim, sim. E gostas do teu corpo?

B2: Sim, acho que sim. Acho que toda a gente deve gostar do seu corpo.

E: Existe alguma coisa que tu gostasses de mudar na tua aparência?

B2: Não sei por acaso, não sei.

E: Isso é bom, era pior se soubesses que querias mudar muitas, muitas coisas. E consideras que existe um tipo de corpo ideal, tipo idealizado, um tipo de corpo perfeito para homem?

B2: Hm.... nós às vezes vemos aqueles rapazes pronto, que consideramos rapazes bonitos, na barba e se calhar esse é que é o ideal, mas também temos que ter noção que cada pessoa é diferente à sua maneira. Então acabamos por pronto, perceber que nós também somos bonitos à nossa maneira.

E: Claro, cada qual é como é. Consideras que essas ideias, por exemplo, que vês esses rapazes e achas que são rapazes bonitos e se calhar vês como algo ideal. De onde pensas que vem essa ideia?

B2: Da sociedade, porque acabamos por criar um estereótipo de rapazes, de beleza ideal e quando vemos se calhar invejamos um pouco.

E: Certo. Costumam aparecer-te conteúdos desses, de corpo e beleza idealizada no *TikTok*?

B2: Não, por acaso.

E: Muito bem. Se aparecessem evitarias?

B2: Não sei, talvez, não sei.

E: Alguma vez manipulaste alguma coisa nas tuas fotos, com *Photoshop*, por exemplo?

B2: Não, não, isso não.

E: E consideras que és uma pessoa que se preocupa com o seu corpo, com a alimentação, o corpo em si?

B2: Sim, com o exercício físico, sim.

E: E preocupas com o que os outros acham de ti, da tua imagem?

B2: Não.

E: Não faz mal?

B2: Não. É a opinião deles, mas a minha é que conta.

E: Boa. Que imagem gostavas de transmitir aos outros?

B2: Que sou simpático, divertido.

E: Boa. E, por exemplo, existiram e existem algumas tendências assim mais relacionadas com o corpo que eu apontei algumas, por exemplo, não sei se tu viste, havia uma que era um rapaz a beber um copo de água à volta da namorada.

B2: Ah sim, da cintura.

E: Exatamente, existem algumas também a referir dietas e receitas ou para emagrecer ou para ganhar massa muscular, rotinas do ginásio. Havia uma que era para veres se o teu rosto era simétrico. Essa normalmente é conhecida.

B2: Sim, essa sim. Vias se o teu rosto era igual dos dois lados, sim.

E: Sim. Exato. Sentes que alguma dessas *trends* possa ter tido algum efeito em ti?

B2: Acho que não tiveram efeito, porque pronto é superficial, não é? Não ligo a isso.

E: Sim, sim. Exato. E em relação à tua alimentação e aos exercícios físicos, mantiveste como tu fazias? Ou achas que começaste a realizar mais exercício depois de começares a utilizar o *TikTok* e a mudar os teus hábitos alimentares?

B2: É como eu disse há pouco, nós acabamos por usar também o *TikTok* para ver diversas coisas, que podem dar ajudas como nas receitas e nós experimentamos e mudamos, e se calhar até para o exercício físico. Se virmos algum exercício físico alguém que pratica melhor, qualquer coisa, visto que nós praticamos muito exercício físico, se calhar até vamos fazer aquilo, para ver se melhoramos também. Posso ter usado, sim, feito mais nesse sentido.

E: Boa. E, por exemplo, de que forma consideras que os vídeos influenciam a tua imagem corporal?

B2: Não, não influenciam o que eu penso, nem como me vejo, não tem influência.

E: Então, mas podem levar a que faças mais exercício físico.

B2: Sim, mas não é pela questão de que estou mal e tenho de mudar ou algo do género.

E: Consideras que te levam, no entanto, a tomar mais atenção ao teu corpo?

B2: Sim, podemos dizer que tomo mais atenção, mas que não me levam a querer mudar. Na realidade isto assim dito, é um bocado pronto, eu vejo os vídeos tomo atenção, faço exercício talvez sim, mas não sinto tipo que tenho de ter bué abdominais ou assim. Não sei se me faço entender.

E: Hm, hm. Entendi. E em relação a conteúdos que tentem passar uma imagem corporal mais positiva, consideras que possam existir conteúdos desses no *TikTok*?

B2: Sim, sim, motivacionais.

E: Sim, por exemplo. Observas esse tipo de conteúdos?

B2: Sim, sim. Aquelas pessoas a falar, às vezes.

E: E como dirias que te fazem sentir?

B2: (erisos) Opa, não é um vídeo que nós ligamos muito, daqueles motivacionais, se calhar vejo uns segundos, mas depois passo.

E: Não ficas a ver muito tempo?

B2: Não.

E: Muito bem. Assim, de maneira geral, consideras-te uma pessoa com boa autoestima?

B2: Sim, acho que sim. Considero-me uma pessoa com boa autoestima.

E: Que tipo de vídeos aumentam a tua autoestima?

B2: Aumentar a autoestima? Acho que não aumenta.

E: Consideras que os vídeos não influenciam a tua autoestima? Por exemplo, então para pior?

B2: Não, acho que não influenciam.

E: E consideras que o *TikTok* afeta a maneira como tu te sentes, no dia a dia?

B2: A minha não, mas acredito que há pessoas que se sentem, às vezes, mais enfraquecidas por verem essas coisas no *TikTok*.

E: Certo. No teu caso, os vídeos que vês, de futebol e alguns mais engraçados, fazem-te sentir bem, feliz, indiferente?

B2: Sim e não vou dizer que é tempo perdido, o que passo no *TikTok*, porque acabo por aprender alguma coisa, mas é só mesmo para passar o tempo. Sinto-me normal, acho.

E: Que vídeos te fazem sentir melhor e pior?

B2: Melhor talvez os engraçados, pior não sei.

E: E tendes a comparar-te com os outros indivíduos que observas nos vídeos?

B2: Comparar se calhar não, mas acabo por ouvir ou aprender como se faz alguma coisa para pronto, para ser melhor ou para melhorar diversas coisas.

E: Então achas que nem cabelo, nem roupa, por exemplo, que não te comparas?

B2: Acho que não.

E: Muito bem. E com os teus amigos costumavas comparar-te?

B2: Também acho que não. Não.

E: Já tentaste fazer alguma coisa que viste na plataforma?

B2: Sim, sim, no futebol, por exemplo. Exercícios, receitas. Mas sim, sim.

E: Assim sem ser só do corpo, consideras que deviam haver mais conteúdos positivos?

B2: Eu acho que o *TikTok* tem conteúdos positivos, não é preciso se calhar pedirmos por mais. Se calhar como eu ignoro esses vídeos e aquilo só te mostra o que te interessa. Se tu pões gosto naquilo, ele da próxima vez vai pôr mais vídeos daqueles, porque é o teu leque de coisas que tu te interessas.

E: Com o algoritmo, sim.

B2: Por isso, eu acho que se as pessoas gostam desses vídeos, eles acabam por aparecer. No meu caso, como eu não ligo muito a esses vídeos, motivacionais ou do género, acredito que não me apareçam muito, de vez em quando aparece lá um porque as tendências o levam, mas acho que não aparece porque eu também não gosto muito desses tipos de vídeos.

E: Ok. Por exemplo, então se tu fosses uma pessoa com menos autoestima e se só aparecessem vídeos assim mais negativos, achas que tu, conscientemente, ias procurar ver vídeos mais positivos ou até de humor, para que os outros desaparecessem?

B2: Sim, acho que sim, porque se nós estamos mal, se virmos esses vídeos se calhar ainda vamos ficar pior.

E: Sim, exato. E terias mais alguma estratégia para não veres esses vídeos?

B2: Ah não, era passar e procurar outros acho.

E: Muito bem. Tens alguma questão que gostasses de colocar?

B2: Não, não. Obrigado.

E: Sendo assim eram estas as minhas questões, terminei a entrevista, obrigada por teres respondido e participado.

Entrevista: Participante C1

Total tempo: 20 minutos | Data: 22 março 2023

E: Boa tarde.

C1: Boa tarde.

E: Estás bom? Preparado?

C1: Sim.

E: Boa. Vou começar por me introduzir, eu chamo-me Mariana, estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade e de momento estou a realizar a minha tese que tem como objetivo tentar compreender se o *TikTok* tem alguma influência na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes do sexo masculino.

C1: Sim.

E: Com isto, queria lembrar-te que não existem respostas certas ou respostas erradas, por isso, podes responder o que quiseres, dar a tua opinião, sente-te à vontade.

C1: Sim. Está bem.

E: Vamos começar então?

C1: Sim.

E: Qual é a tua idade?

C1: Tenho onze anos.

E: Em que ano estás?

C1: Eu estou no sexto ano.

E: Muito bem. Praticas algum desporto?

C1: Jogo futebol na escola, durante o intervalo, tenho educação física e ando num clube de futebol.

E: Estou a ver que gostas muito de futebol.

C1: Sim.

E: Costumas ir quantas vezes por semana ao clube treinar?

C1: Tenho treino três vezes e mais o jogo.

E: Boa.

C1: Sim, é isso.

E: Muito bem. Em relação ao *TikTok*, dirias que utilizas muito a plataforma?

C1: Às vezes.

E: Usas todos os dias ou nem por isso?

C1: Nem sempre. Talvez três vezes por semana, não sei, depende do meu tempo.

E: Nem sempre, ok. Quando usas, estás mais ou menos quanto tempo, tens noção?

C1: Quando uso devo estar lá uma hora, pelo menos.

E: Muito bem. Tens outras redes sociais que utilizes?

C1: Sim, também tenho o *Instagram*.

E: Mais alguma?

C1: Não, não.

E: Então e entre o *Instagram* e o *TikTok*, qual é a tua preferida?

C1: O *Instagram*.

E: Porque razão?

C1: É porque posso falar lá com os meus amigos, também tem vídeos e isso. Tem de tudo um pouco, se calhar.

E: Muito bem. Não utilizas o *TikTok* para falar com os teus amigos também?

C1: Não, vejo só mais é os vídeos, mando pelas mensagens alguns vídeos também, mas é só isso e é muito pouco.

E: Muito bem. Achas que o *TikTok* é algo positivo ou negativo?

C1: É positivo, porque vemos sempre coisas diferentes e aprendemos coisas novas.

E: Já aprendeste alguma coisa com os vídeos do *TikTok*?

C1: Talvez, não me recordo agora, mas talvez sim.

E: Hm.... Então e para que usas o *TikTok*?

C1: É para passar o tempo.

E: Tu crias conteúdos para publicares na plataforma?

C1: Eu não.

E: E porquê? Não gostas, não queres, tens vergonha, por exemplo?

C1: É porque não quero.

E: Nunca pensaste nisso?

C1: Não, acho que não, eu não gosto muito dessas coisas, é mais de ver e pronto, está bom.

E: Muito bem. E costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas? Dos teus amigos, se fizeram, por exemplo?

C1: Não, não.

E: Que tipo de vídeos costumavas ver?

C1: São vídeos de futebol e vídeos assim engraçados também, para me rir.

E: Tens algum perfil que gostes muito de ver, algum *tiktoker* preferido?

C1: Não, não tenho nenhum preferido. Vejo o que vai passando.

E: Certo. Sabes o que é uma *trend*?

C1: Sei, sim.

E: Existe alguma que te recordes e me possas dizer?

C1: Agora assim de repente não me lembro de nenhuma.

E: Hm, às vezes falam assim na do papel higiénico, que era para dar toques com o rolo, na pandemia apareceu muito, e também há mesmo com uma bola, para ver quem consegue dar mais, como gostas de futebol talvez te lembres dessa.

C1: Sim.

E: Mas há muitas, isto cada dia surge uma nova.

C1: Pois, está sempre a mudar.

E: Mas pensando nessa e se te lembrares de outras, achas que elas tiveram algum efeito em ti?

C1: Hm... efeito?

E: Sim, por exemplo, foste tentar imitar, fazer igual, quiseste fazer melhor, ficaste a pensar em algumas coisas que disseram....

C1: Ah não, gosto de ver só, mas não, acho que não tem efeito.

E: Certo. Agora com a adolescência, tu sabes que o teu corpo vai começar a mudar, não é?

C1: Sim.

E: Não sei se já começaste a notar diferenças, como é que tu lidas com o teu corpo a mudar?

C1: Lido, lido bem.

E: E neste momento, tu gostas do teu corpo?

C1: Eu gosto.

E: Existe alguma coisa que tu gostasses de mudar nele? Na tua aparência?

C1: Não, nada. Está bom.

E: E assim nos homens, quando tu cresceres, quando fores maior, existe assim algum corpo que tu aches que devias ter? Um corpo perfeito? Ideal?

C1: Não, os homens são todos diferentes.

E: Não achas que tens de ser alto, musculado?

C1: Não, só se quiser ser forte e assim.

E: É só por gosto, é isso?

C1: Eu acho que sim.

E: Certo. E se te aparecessem muitos vídeos assim só de homens musculados, no ginásio e coisas assim que fazias?

C1: Oh eu passava, não é? Porque não é o que gosto de ver, não me interessa isso.

E: Certo. Não gostas?

C1: Não interessa.

E: Muito bem. Então e tu preocupas-te com o teu corpo?

C1: Sim.

E: Com o que é que te preocupas?

C1: Se estou a engordar muito e assim.

E: Hm... então e isso preocupa-te porquê?

C1: Porque não posso engordar muito.

E: Mas é porque achas que não podes ser mais gordo, é porquê?

C1: Porque pode não ser saudável.

E: Sim, mas até esse ponto, é preciso bastante.

C1: Sim, mas eu acho que prefiro estar sempre assim mais normal como sou, não preciso de estar muito magro, mas também não quero ter a barriga grande.

E: Hm. Mas então.... achas que ter barriga é um problema?

C1: Oh não, há pessoas com mais, com menos, mas eu não gosto.

E: Ok. Muito bem. Então e assim com o que as outras pessoas pensam de ti e da tua imagem? Preocupas-te?

C1: Às vezes, um bocadinho, depende se forem pessoas importantes para mim ou não. Se forem eu ligo um bocado, não é? Se não forem, não.

E: E quando dizem coisas tu tentas mudar?

C1: Talvez, depende das coisas que me dizem e sobre o que é.

E: Podes dar algum exemplo?

C1: Agora não sei, mas pronto, não sei, se uma amiga minha disser que gosta do meu cabelo de uma maneira e assim.... se calhar vou deixar.

E: Hm, tanto coisas boas e más então?

C1: Sim, sim. Se disser coisas más também fico a pensar.

E: Muito bem. Tu metes fotos no *Instagram*, por exemplo?

C1: Não.

E: Não metes em lado nenhum?

C1: Não, não gosto.

E: Ok. Certo. Então e diz-me, que imagem é que tu gostavas de passar aos outros?

C1: Que sou simpático e divertido, assim para gostarem de mim, que eu sou uma boa pessoa.

E: Muito bem. Parece-me bem.

C1: Sim.

E: Olha, vou-te dizer assim umas *trends* a ver se conheces alguma, pode ser? Mais relacionadas com o corpo, com a imagem que tens do teu corpo, das pessoas, de como elas são.

C1: Está bem.

E: Por exemplo, apareceu-te alguma assim a dizer o que comer durante o dia?

C1: Hm.... acho que não.

E: De receitas, para engordar, para emagrecer?

C1: Não.

E: Ou assim, para veres partes do teu corpo, se eram musculadas, ou se a tua cara era igual dos dois lados, também houve uma assim.

C1: Eu não vejo nada disso.

E: Nem assim exercícios do ginásio?

C1: Não, não.

E: Hm... se esses vídeos te aparecessem o que achas que fazias? Que efeito tinham em ti?

C1: Não sei, se calhar podia até ver um ou outro, por curiosidade só. Ver como são os exercícios.

E: Achas que ias tentar fazer também?

C1: Não, não. Isso é muito difícil.

E: Muito bem.

C1: Eu só imito coisas de futebol.

E: Certo. Boa. Em relação à tua alimentação, achas que ela mudou com o uso do *TikTok*?

C1: Não, é igual.

E: E em termos do nível de exercício, fazes mais agora?

C1: Sim, faço mais.

E: Por causa do *TikTok*?

C1: Sim, talvez, mesmo por causa do futebol, tento imitar mais coisas e treinar outras então faço mais.

E: Muito bem. Achas que os vídeos mudaram a maneira como vês o teu corpo?

C1: Oh não.

E: Mas achas que tomas mais atenção ao teu corpo agora? Achas que começaste a reparar mais no teu corpo depois de começares a usar o *TikTok*?

C1: Não, eu não acho que faça isso por causa do *TikTok*, o que eu reparo acho que é normal, que é sempre assim.

E: Hm... muito bem. Então e aqueles vídeos a dizer que é normal ser mais gordo, ser mais magro, sermos todos diferentes, achas que existem vídeos desses?

C1: Acho que sim.

E: Já te apareceram?

C1: Sim.

E: Achas que esses vídeos são bons para as pessoas? Que deviam haver mais?

C1: É assim, eu acho que são bons, às vezes podem ajudar as pessoas a sentir-se bem, por isso, podia haver mais.

E: Tu costumavas ver?

C1: Não, às vezes, mas eu vejo só mais é vídeos de futebol, às vezes tenho uns engraçados também, mas é basicamente só isso.

E: Certo. E se visses, achas que te iam fazer sentir bem ou não?

C1: Se calhar, se eu tivesse triste com alguma coisa, mas se tiver normal, acho que não ligava muito.

E: Muito bem. Tu és uma pessoa com boa autoestima? Sabes o que é autoestima?

C1: Sei, sei. Eu acho que sim, que tenho uma boa autoestima a maioria dos dias.

E: Boa. E achas que o *TikTok* pode afetar a tua autoestima, afeta de alguma maneira?

C1: Eu acho que não.

E: Não há assim vídeos que aumentem a tua autoestima, que te levem a sentir mais orgulho em quem és?

C1: Não. Não.

E: Hm e a maneira como tu te sentes, no dia a dia, achas que muda?

C1: Também não.

E: Não ficas assim mais contente?

C1: Não, quer dizer, se eu vir e aprender alguma coisa eu fico contente, mais contente, se não fico normal.

E: Aprender coisas de quê?

C1: Ah é de futebol.

E: São os vídeos que gostas mais de ver?

C1: Sim.

E: Muito bem. E existe algum vídeo que não gostes, algum tipo de conteúdos que te façam sentir pior, mais ansioso ou triste?

C1: Não, que eu veja não.

E: Muito bem. E tu nesses vídeos, de futebol, tu comparas-te com os meninos?

C1: Sim, talvez, com alguns.

E: Em que aspetos te comparas? Por exemplo, na roupa, no cabelo, no corpo?

C1: É na maneira como jogam.

E: De resto não? Por exemplo, não vês as chuteiras deles e queres umas iguais?

C1: Se calhar (risos), não sei.

E: E comparas-te com os teus amigos?

C1: Às vezes, aqui no futebol também.

E: Na roupa não?

C1: Não, temos todas coisas parecidas.

E: Mas porquê?

C1: Não sei.

E: Hm... E quando te comparas com os meninos dos vídeos como te sentes? Melhor, pior, igual a eles?

C1: Depende dos vídeos que eu estou a ver, porque há uns em que eles são melhores, mas também há vídeos em que se calhar eu jogo melhor que eles.

E: E nesses onde achas que não jogas ainda tão bem, como te sentes? Ficas triste?

C1: Não, eles treinam muito, se calhar um dia chego lá.

E: Muito bem. É isso. E sem ser do corpo, de pessoas a falar do corpo, assim vídeos positivos, achas que deviam haver mais?

C1: Não sei bem, depende o que se considera vídeos positivos, são vídeos engraçados? Ou assim? Não sei, mas acho que é sempre bom haver mais vídeos bons, mas se bem que a mim é só vídeos bons então. Não sei.

E: Certo. Entendi. Uma última pergunta.

C1: Sim.

E: Imagina ou até pode já ter acontecido, que em vez de vídeos de futebol e engraçados, que és os que vês mais, te começavam sempre a aparecer vídeos de outras coisas, o que é que tu fazias?

C1: Passava à frente, até aparecer os que eu gosto.

E: Não desinstalavas a aplicação, por exemplo?

C1: Não, eu gosto de ver, então não ia desinstalar (risos).

E: Muito bem. Tens alguma pergunta que gostasses de saber?

C1: Não, acho que não.

E: Sendo assim estás despachado, obrigada por me teres ajudado.

C1: De nada.

Entrevista: Participante C2

Total tempo: 20 minutos | Data: 18 março 2023

C2: Olá Mariana.

E: Olá, estás bom?

C2: Tudo.

E: Boa, eu já te expliquei mais ou menos sobre o que é e para que é esta entrevista. Eu queria relembrar que a minha ideia com este estudo é compreender de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos rapazes. Não há respostas certas nem erradas, é anónimo, por isso, podes dizer o que realmente achares. Estás à vontade.

C2: Ok, ok.

E: Assim, para começar, queria perguntar-te qual é a tua idade?

C2: Tenho quinze anos, mas faço dezasseis em três dias.

E: Está quase. Boa e tu estás em que ano?

C2: Estou no décimo ano, a tirar Ciências e Tecnologias com Geologia.

E: Muito bem. Praticas algum desporto?

C2: Eu jogo basquetebol.

E: Quantas vezes por semana?

C2: A contar com jogos para aí...agora estou com cinco vezes por semana.

E: Hm, muito bem. Quanto tempo, sempre cerca de uma hora, não?

C2: Sim, uma hora e meia, duas.

E: Muito bem. Quanto ao *TikTok* já te perguntei antes da entrevista se utilizas, conseguias dizer-me com que regularidade usas a plataforma?

C2: Agora menos, porque o meu horário não me permite, mas sim, continuo a usar bastante.

E: Utilizas todos os dias?

C2: Não todos os dias, mas diria para aí três ou quatro vezes por semana.

E: Tens uma ideia de durante quanto tempo utilizas? Não digo total, mas nesses dias que vais, por exemplo?

C2: Por dia, uma hora e meia para aí.

E: Muito bem. E tu utilizas outras redes sociais?

C2: Tenho *Twitter* e *Instagram*.

E: Das três que mencionaste, isto é, com o *TikTok*, tens uma que seja a tua preferida?

C2: Entre o *Insta* e o *TikTok*, não uso muito, muito as duas, mas ainda uso alguma coisa.

E: E porque é que preferes essas duas?

C2: Primeiro porque no *TikTok* há sempre aqueles vídeos curtos que me chamam a atenção e pronto, depois aquilo como o algoritmo vai nos mostrando aquilo que nós temos preferência do conteúdo, eu gosto. Depois no *Instagram* é porque é fácil de comunicar com os nossos amigos e isso.

E: Ok, então, por exemplo, tu não falas pelas mensagens do *TikTok*, é mais pelas do *Instagram*?

C2: Ah não, pelas do *TikTok* só mando *tiktoks*.

M: Muito bem. Se tivesses de caracterizar o *TikTok* como sendo algo positivo ou negativo, por qual optarias?

C2: Escolheria mesmo assim positivo. Eu escolheria positivo.

E: Sinto que ficaste assim um bocadinho reticente, por alguma razão? Achas que há coisas negativas ou?

C2: Sim, eu acho que há coisas negativas eu, por exemplo, como sendo um jogador de basquete, aparece sempre aqueles, por exemplo, aqueles americanos com quinze anos que nós nos comparamos com eles e pensamos vá, que nós não jogamos assim tão bem como nós achamos.

E: Hm, sim.

C2: Mas depois existem aqueles tipos de vídeos a incentivar-nos e assim.

E: De forma geral, então daí dizias ser positivo?

C2: Sim.

E: E tu crias conteúdos para o *TikTok*?

C2: Eu não faço vídeos.

E: Por alguma razão em especial ou não gostas? Não tens interesse?

C2: Não, nunca me chamou a atenção fazer vídeos, não sei.

E: Então nunca pensaste em fazer os vídeos?

C2: Não, nunca tive muito interesse em fazer.

E: Existe algum perfil do *TikTok*, que tu gostes particularmente e vais mesmo procurar os vídeos desse em específico?

C2: Hm não, eu antes via um, via muito, mas ele foi banido. Era um americano que só dizia porcarias. Ele falava mal do *Andrew Tate*, eles tinham um *beef* e eu ria-me bué com ele.

E: (risos) Certo. E tirando esse, que agora já não vês, não é? Não vês mais nenhum em especial?

C2: Não, não.

E: Muito bem. Pronto, disseste que vias alguns vídeos de basquetebol e que mais tipo de vídeos costumavas consumir?

C2: Pronto, normalmente vejo os de basquetebol e aqueles que é, as *trends* que nos aparecem, que me fazem sempre rir um pouco e em geral é isso, não me aparece mais nada. São vídeos assim aleatórios que me aparecem.

E: Essas *trends*, lembras-te assim de alguma em específico?

C2: Sim, agora só me estou a lembrar daquela portuguesa, que tem a música dos *Wet Bed Gang* no fundo e aparecem assim bué fotos rápido.

E: Sim, conheço. Consideras que essa ou uma outra tem algum impacto em ti?

C2: A mim não tem nenhum impacto, porque elas mal me aparecem, só me aparece maioritariamente basquetebol, não me parece muito sobre *trends*.

E: Hm hm. Costumas comentar nos vídeos?

C2: Não, não, só vou mesmo para ver e estar no meu canto.

E: Então, por exemplo, diria que usas o *TikTok* para que propósito?

C2: Mais para relaxar, só para passar umas horas, quando estou na seca.

E: Certo, para passar o tempo? Ok. Já aprendeste alguma coisa com o *TikTok*?

C2: Sim, já aprendi de basquetebol e cozinha, porque eu não sabia cozinhar e apareceu-me aqueles tipo *life hacks*, eu fui descobrindo e agora sei fazer uma coisa ou outra.

E: Isso porque experimentaste fazer então?

C2: Sim, eu não sabia cozinhar e então fui ver e agora... aprendi a fazer massa e arroz (risos).

E: (risos) Acho que fizeste muito bem.

C2: Sim, sim.

E: Na adolescência, como tu sabes, o teu corpo vai mudando, vais crescendo, como lidas com essas mudanças?

C2: Eu lido e lidei bem com as mudanças, sempre que tive ao longo do tempo, porque apesar de tudo, eu mudei bué, mas nunca fui assim uma coisa do outro mundo.

E: Certo, sempre lidaste bem, não passaste assim maus momentos, é isso?

C2: Eu não.

E: E dirias que gostas do teu corpo?

C2: Gosto, tipo, porque... isso até foi uma coisa que o *TikTok* ajudou, porque eu vou lá, mas também uma coisa que eu não gosto que eles dizem, ‘ah pessoas altas, pessoas altas, pessoas altas’ e eu por acaso sou bué alto, tenho um e noventa, então o *TikTok* sempre me ajudou

nisso, mas tenho bué amigos meus que ficam mal porque aparece isso de ser alto e eles não são e acabam por ficar mal.

E: Ok, estou a perceber. E então, por exemplo, tu não me mudavas nada na tua aparência ou mudavas? Gostavas de mudar alguma coisa?

C2: Eu acho que não, se calhar não ter aberto a cabeça, porque assim eu não tinha uma cicatriz gigante na cabeça e ainda tinha o meu cabelo, mas pronto também fiquei melhor com o cabelo rapado.

E: (risos) Ok, e tu consideras que existe um tipo de corpo ideal para os rapazes?

C2: Tipo eu não acho propriamente que exista, mas só que pronto, como nós vemos aqueles vídeos do *TikTok* e as pessoas a dizer como é que queriam ser, nós acabamos sempre por encontrar, tipo, uma ideia na nossa cabeça de como é que nós deveríamos ser ou como é que nós deveríamos tentar ser ou tentar passar uma imagem.

E: Hm, hm, além dessa ideia que surge pelos vídeos do *TikTok* ou de outras redes sociais, por exemplo, a tua família ou amigos, nunca disse, por exemplo, devias ser mais assim, algo semelhante?

C2: Pronto se calhar começa mais na família, porque eu tenho um irmão mais velho e ele vai tipo bué vezes ao ginásio, ele é bué massudo então está sempre a dizer que nós temos de ir para o ginásio para ficarmos maiores e para deixarmos de ser muito magros.

E: Ele puxa por vocês, é isso?

C2: Sim, ele puxa por nós, mas nada do tipo tóxico, é mais tipo a meter-se connosco.

E: É mais a brincar, hm, hm... E, por exemplo, consideras que isso influencia a maneira como tu te vêes ou ele diz isso e tu não ligas nada?

C2: Eu não ligo nada, porque também já são muitos anos com ele e também já não ligo muito para as opiniões dele.

E: E os vídeos que vêes, também não te influenciam? Evitas ver conteúdos assim?

C2: Os vídeos influenciam-me mais, eu vejo acho quando aparece, mas influenciam mais porque eu tenho bué acne e aparece-me sempre, não sei porquê, o pessoal a dizer que não gosta da acne e depois há uns que gostam, então isso deixa-me meio confuso. Se calhar isso é a única coisa, o acne, porque nestas idades aparece muito e eu por acaso tenho, então pronto.

E: Então é mais aí que te influencia.

C2: Sim, se calhar ya, são esses.

E: E, por exemplo. Tu já experimentaste algumas receitas, como disseste, mas dirias que mudaste os teus hábitos alimentares ou começaste a fazer mais exercício físico pelo que tu viste no *TikTok*?

C2: Sim, se calhar comecei a fazer mais exercício e comecei a alimentar-me melhor.

E: Hm, hm.

C2: Acho que foi o que me aconteceu.

E: Ok, muito bem. E tu preocupas-te com o teu corpo?

C2: Sim e não ao mesmo tempo, claro que gostava de ter aquele corpo que é idealizado, mas também nunca liguei muito à situação do corpo.

E: Certo, e dirias que te preocupas com o que os outros acham de ti?

C2: Não, nunca, nunca me preocupei com a opinião dos outros, sempre fui assim.... não ligava a esse assunto.

E: Já alguma vez manipulaste fotografias tuas, para publicar por exemplo?

C2: Não, não.

E: Que tipo de imagem gostavas de passar aos outros?

C2: Que sou divertido, giro, simpático.

E: Muito bem. Dirias que começaste a tomar mais atenção ao corpo, depois de começares a ver os vídeos da plataforma, por exemplo, como começaste a fazer mais exercício...

C2: Sim, isso sim, de certeza, depois de ter instalado, eu comecei a ter mais cuidado com o meu corpo, porque realmente eu não tratava bem o meu corpo, não me alimentava bem, então comecei a preocupar-me mais comigo mesmo.

E: Muito bem. Daí dizeres que vias o *TikTok* mais como algo positivo?

C2: Sim, porque a mim realmente fez-me bem, mesmo em termos de saúde, fez-me tudo bem, é mais por isso.

E: Já agora, tu já tens *TikTok* há muito tempo?

C2: Tenho para aí há dois anos.

E: Ok. Houve umas *trends*, eu vou te dizer algumas porque não sei se tu te viste assim mais relacionadas, eu diria, mais relacionadas com o corpo. Por exemplo, aquelas de rotina de exercícios no ginásio ou a dizer o que é que se come durante o dia para ganhar massa muscular.

C2: Ah sim, sim.

E: Existiu uma outra, mais relacionada com a cara que consistia em virar o ecrã rapidamente para ver se o rosto era simétrico. Viste alguma?

C2: Sim, sim.

E: Consideras que alguma delas provocou algum efeito em ti?

C2: Essa do rosto simétrico, porque eu realmente vi, por causa de o meu acne e assim, que eu não tenho o rosto simétrico e como também jogo basquete, por exemplo, tenho sempre uma nódoa negra na cara provocadas por boladas que nos acontece ou, por exemplo, eu tenho o nariz torto porque já levei bué porrada no nariz, então tenho tipo assim umas partes do nariz mais salientes, então pronto, foi só a única coisa. Mas acho que não teve assim um impacto muito grande.

E: Dirias que nessa altura, se calhar ficaste um pouco mais triste ou em baixo, e depois passou?

C2: Sim fiquei, porque na altura havia claro aqueles do *TikTok* que às vezes nos aparecem na *for you*, que são mesmo simétricos, assim lindos e depois claro que nós acabamos por nos comparar um pouco, mas eu que nunca me influenciei muito.

E: Eu também experimentei, não era de todo simétrica (risos).

C2: (risos) A mim também não, que ainda por cima tenho remoinho no cabelo, logo na entrada no cabelo em cima, então aquilo é tudo menos simétrico.

E: Sim, sim.

C2: Ainda por cima tenho, quando sorrio, eu tenho covinhas numa bochecha e na outra não tenho. Então, é mesmo para não ser simétrico.

E: Certo (risos). Ao contrário desse tipo de vídeos, achas que existem outros a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

C2: Sim, sim, sim. Já vi alguns.

E: E ainda te aparecem, às vezes?

C2: Não, agora, de vez em quando aparece claro, sempre um ao outro pronto e é sempre bom ver esses vídeos. Afinal é normalizar que nós não somos perfeitos e que aquela cena do corpo perfeito é uma minoria muito, muito, muito pequena e que somos todos diferentes.

E: Então dirias que te fazem sentir bem e a aceites-te?

C2: Sim, fazem-nos sentir bem.

E: Certo. Agora tenho umas perguntas relacionadas mais com a autoestima. Antes de mais, consideras-te, de modo geral, uma pessoa com boa autoestima? Claro que todos temos aqueles dias mais em baixo, mas de modo geral?

C2: Sim, sim, eu acho que em geral tenho boa estima, não tenho grandes problemas.

E: E consideras que o *TikTok* afeta a tua autoestima?

C2: Sim, mas depende do dia, porque aquilo parece que a partir das onze da noite começam a aparecer aqueles vídeos depressivos que eu me entendo porquê, a certa altura daqueles dias em que já estás mal, depois aparece muitos daqueles vídeos depressivos e só piora tudo, mas não, acho que não afeta o *TikTok*.

E: Em geral, os vídeos fazem-te sentir o quê? Que sentimentos te costumam trazer?

C2: Eu normalmente, como eu já disse, eu só vejo vídeos em que aquilo é conteúdo aleatório e normalmente até fico a rir para os vídeos.

E: Hm, hm. Divertes-te, ficas feliz?

C2: Sim, sim.

E: Esses assim, os engraçados, são os vídeos que te fazem sentir melhor. E pior, existem alguns?

C2: Sim, claro. Pior só mesmo esses depressivos, porque é sempre aqueles com um áudio do *Family Guy* e depois aparece tipo *slide shows* e vais passando as imagens e é isso.

E: Imagens com texto?

C2: Sim e é uma história triste.

E: Certo, sei, penso que também já vi assim. Hm... eu perguntei anteriormente se te comparavas, tu disseste, por exemplo, na altura, mas que não te afetava, mas há mais aspetos em que te comparas, por exemplo, o cabelo ou roupa ou se são mais divertidos que tu?

C2: A roupa, eu também comecei a prestar mais atenção à roupa que eu usava com o *TikTok*. Eu vejo o que está na moda e não está, o que é adequado.

E: Sentes que mudaste um bocadinho o teu estilo com o *TikTok*?

C2: Ah sim, mudei, isso definitivamente mudei.

E: E nesses casos, quando te comparas, sentes-te pior que eles ou? Como é que tu te sentes?

C2: Não, só vejo esses vídeos, que é do pessoal a vestir-se melhor e assim é mais com fosse... porque eu gosto do estilo mesmo, então é mais tipo entretenimento também.

E: Hm, hm. Então não te sentes inferior, se ainda não usas um estilo que está na moda, por exemplo?

C2: Não, não, não.

E: Muito bem. E isso da roupa, pronto, tu foste vendo e ias copiando, por assim dizer, não é? Vias um estilo e se gostavas, tentavas usar também?

C2: Sim, sim, vou acompanhado. Comecei a usar calças mais largas, tipo roupa mais larga em geral.

E: Certo. Tirando sobre o corpo, que já falamos, aqueles conteúdos mais positivos, achas que devia de haver mais conteúdos positivos?

C2: Sim, devia haver, definitivamente, porque aquilo do basquete nunca aparece assim um vídeo tipo a dizer que vais conseguir. Não sei porquê, só aparece aquilo, por exemplo, um rapaz que está para aí no oitavo ano, aparece assim um rapaz de catorze anos a jogar trinta vezes melhor que tu e tu ficas a pensar 'afinal não jogo nada'.

E: Devia ser assim uns a puxar mais, se calhar pelo lado motivacional?

C2: Sim, definitivamente.

E: Tu dirias então que não te sentes mal porque tens a noção de que as coisas são diferentes?

C2: Sim, sim, eu também tenho a noção que as coisas são diferentes e que nem tudo o que vemos na Internet é real.

E: Claro, isso sem dúvida. Eu queria tentar perceber, por exemplo, se os vídeos, os mais deprimentes que estavas a falar há pouco, se eles agora, em vez de te aparecerem só às onze da noite, se comesçassem a aparecer muito, por exemplo, sempre que ias para o *TikTok*, se tu achas que uma estratégia que tu usarias, para não veres sempre esses vídeos que te fazem sentir mal, seria começar a ver vídeos de *stand up comedy* ou de qualquer coisa divertida para aqueles deixarem de aparecer.

C2: Sim, ou então, nesse caso, se não desaparecessem eu desinstalava mesmo o *TikTok*, porque aquilo... quer dizer, aquilo dá-me uma coisinha má sempre que olho para aquilo, fogo.

E: Sim, sim. Compreendo perfeitamente.

C2: Então acho que sim, tentava mudar ou desinstalava mesmo.

E: Certo, muito bem. Não tenho assim mais questões, queria só agradecer-te por teres participado e teres respondido.

C2: Boa sorte. Obrigada.

E: Adeus, obrigada eu.

Entrevista: Participante D1

Total tempo: 20 minutos | Data: 25 março 2023

E: Olá, estás bom?

D1: Boa tarde, sim.

E: Boa. Eu vou começar por me introduzir, eu sou a Mariana como tu já sabes e estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica em Lisboa. De momento eu estou a realizar a minha tese para acabar o meu mestrado e com ela eu gostava de perceber de que forma o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Não existem respostas certas ou erradas para as perguntas que te vou fazer, por isso, podes ser sincero no que achas, sim?

D1: Sim.

E: Sabes o que é imagem corporal e autoestima?

D1: Sim.

E: Pronto, então, para começar qual é a tua idade?

D1: Tenho onze anos.

E: E estás em que ano?

D1: No quinto ano.

E: Ok, boa. Tu praticas algum desporto?

D1: Sim, jogo futebol, duas ou três vezes por semana.

E: Hm, hm. Muito bem. E utilizas o *TikTok* todos os dias?

D1: Sim, uso.

E: Durante muito tempo?

D1: Alguns dias sim, alguns dias não.

E: Hm.... Quanto é que achas assim, qual é o máximo que tu passas lá?

D1: Acho que duas horas, eu costumo estar talvez uma hora.

E: Certo. E tu utilizas outras redes sociais?

D1: Sim.

E: Quais é que são?

D1: *YouTube*, *WhatsApp* e *Snapchat*.

E: Muito bem. Dessas todas, qual é a tua preferida?

D1: O *YouTube*.

E: Porque razão?

D1: É porque eu gosto de ver vídeos quando estou aborrecido.

E: Hm, ok. Então, mas o *TikTok* também tem vídeos.

D1: Sim, mas eu prefiro os do *YouTube* porque tem outras coisas e são vídeos grandes, maiores, duram mais.

E: Gostas mais de ver vídeos maiores, é isso?

D1: Sim.

E: Certo. E achas que o *TikTok* é algo positivo ou negativo?

D1: Depende de como a pessoa usar. Se a pessoa usar para informação é bom, mas ela também pode usar de uma maneira negativa, dizer mal, gozar e assim.

E: Certo. Então achas que é os dois?

D1: Eu acho que sim.

E: Tu crias vídeos para o *TikTok*?

D1: Sim, mas sem filmar a minha cara e sem dar os meus dados pessoais.

E: Muito bem, isso é importante. E esses vídeos, normalmente são vídeos de quê?

D1: São de futebol.

E: E costumás ter comentários?

D1: Às vezes tenho.

E: E são bons?

D1: Sim.

E: Hm, ficas feliz?

D1: Talvez, sim.

E: Ok, boa. Existe algum *tiktoker*, algum perfil que gostes muito de ver em especial?

D1: Eu costumo só ver os da minha página principal, não há ninguém em especial, é o que aparece.

E: Certo. E que tipo de vídeos é que são? O que é que tu costumás ver?

D1: É quase tudo futebol.

E: Muito bem. Tu costumás comentar nos vídeos que vês?

D1: Não.

E: Hm e tu usas o *TikTok* para te divertires, para relaxares, para aprenderes coisas, por exemplo, do futebol, é para quê?

D1: Para aprender também, muitas vezes aprendo coisas de futebol, mas uso quando estou aborrecido e para relaxar um bocado.

E: Muito bem. Sabes o que é que é uma *trend*, uma tendência?

D1: Hm, não.

E: É, por exemplo, aqueles vídeos todos iguais, que alguém começou, fez um e muitas pessoas fazem iguais, de desafios, danças, coisas assim.

D1: Ah sim. Sei.

E: Lembras-te de alguma que tenhas visto?

D1: Hm, já vi, mas não me lembro agora de nenhuma, já não vejo há muito tempo.

E: Então as que viste, passaram e não te afetaram?

D1: Algumas são jogadores de futebol e só se for a falar sobre mudar de clube e notícias é que eu ligo. Se não, *trends* normais digamos, eu não ligo.

E: Gostas de vídeos em que ficas informado?

D1: Sim, vídeos que dão informação.

E: Não te afetaram em nada então? Não quiseste imitar desafios ou ficaste a pensar em algo?

D1: Não, não ligo.

E: Ok, certo. Agora com a fase da adolescência, tu comesças a crescer, estás a desenvolver-te como tu sabes, como é que tu lidas com essas mudanças no teu corpo?

D1: Sim. Eu por acaso lido bem.

E: Tu gostas do teu corpo?

D1: Sim.

E: Há alguma coisa que tu queiras ou gostasses de mudar nele e na tua aparência?

D1: Não, nada.

E: Boa, boa. E achas que existe um corpo perfeito para os meninos, para os homens quando crescerem, que têm que ser de uma certa maneira ou achas que não?

D1: Não, toda a gente é diferente.

E: Se te aparecerem vídeos assim só de rapazes musculados, no ginásio, tu evitavas ver?

D1: É assim, não é evitar, mas eu passava para a frente, porque não me interessa por isso.

E: Certo. E tu, por exemplo, tu preocupas-te mesmo assim um bocadinho com o teu corpo?

D1: Eu acho que eu me preocupo se tiver alguma doença, mas eu acho que de resto estou bem.

E: Muito bem. Então e com o que os outros pensam de ti, os teus amigos, amigas?

D1: Se for positivo sim, se for negativo não.

E: Então se for positivo ficas contente, mas se for negativo, não ligas, não tentas mudar?

D1: Não, não ligo, ignoro.

E: Ok, muito bem. Já alguma vez alteraste ou costumavas alterar as tuas fotos? Algo no teu corpo, com *Photoshop*, por exemplo?

D1: Não, nunca fiz isso.

E: Boa. Quando conheces uma pessoa nova que imagem gostavas de passar?

D1: Simpático e alguém com quem podem falar se tiverem algum problema.

E: Hm, hm.

D1: Sim.

E: E, por exemplo, há pouco eu estava a referir algumas tendências que eu não sei se viste, por exemplo, pessoas a dizerem o que é que comem durante o dia ou exercícios de ginásio, coisas assim ou se a tua cara era igual dos dois lados, viste alguma dessas?

D1: Não, nenhuma.

E: Achas que se visses, iam ter algum efeito em ti, mudar o que pensas do teu corpo?

D1: Não, não.

E: A tua alimentação mudou alguma coisa com o uso do *TikTok*?

D1: Não.

E: E em relação ao exercício físico, começaste a fazer mais exercícios, por exemplo, a jogar mais à bola depois de veres?

D1: Não. Eu acho que sempre joguei igual, por isso.

E: Então dirias que não tomas mais atenção ao corpo agora? Que começaste a tomar mais atenção depois de usares o *TikTok*?

D1: Não, não.

E: Certo. Consideras que os vídeos que vês então, no *TikTok*, tem alguma influência na maneira como tu vês o teu corpo e o que achas dele?

D1: Não, não tem.

E: Muito bem. Então e os teus amigos e família achas que te influenciam de alguma maneira?

D1: Não. Só se for assim em coisas boas que eles digam de mim.

E: Hm, hm. E, por exemplo, achas que existem vídeos no *TikTok* de pessoas a dizer que, pronto, cada qual é como é, tal como tu estavas a dizer que somos todos diferentes e que é normal ter mais gordura ou menos achas que há vídeos desses?

D1: Que eu notasse por acaso não.

E: E achas que deviam haver?

D1: Sim.

E: Porque achas que iam fazer as pessoas sentir-se bem?

D1: Talvez, para fazer algumas pessoas pensar que se tiverem algum problema, que não estão sozinhas.

E: Muito bem. Então achas que os vídeos são bons, esse tipo de vídeos, ou que poderiam ser prejudiciais, por alguma razão?

D1: Se fossem vídeos a gozar com isso seria mau, se alguém notasse que, na verdade, era difícil ser assim ou era diferente, acho que seria positivo.

E: Hm, hm. De forma geral, achas que és uma pessoa com boa autoestima?

D1: Sim.

E: E o *TikTok*, achas que de alguma maneira afeta a tua autoestima?

D1: Eu acho que não.

E: Quando tu vês os vídeos, normalmente, estavas a dizer que é quando estás aborrecido, como te sentes com os vídeos?

D1: No momento fico menos aborrecido, fico melhor, com algo para fazer, às vezes aprendo coisas novas de futebol também, é bom.

E: Ok, existem vídeos que te aborreçam mais ou que te façam sentir de alguma maneira pior?

D1: No início alguns eram maus, porque eu não sabia bem o que eu gostava, mas depois de usar o *TikTok* mais vezes, na minha página é tudo, quase tudo futebol, por isso ficaram melhores.

E: Então já não te aparecem esses vídeos que não gostavas tanto de ver?

D1: Não.

E: E se começassem a aparecer vídeos desses de novo o que é que tu fazias?

D1: Eu digo que não tenho interesse e passo para o próximo vídeo.

E: Muito bem. Tu já te comparaste com os outros rapazes, por exemplo, do futebol, se jogam melhores ou com o cabelo e com a roupa deles?

D1: Não, alguns jogam melhor, claro, mas para mim é também uma inspiração para jogar.

E: Ok, boa, não ficas triste, porque ainda não sabes fazer aquilo, aquele passe ou assim?

D1: Não.

E: E em relação a outros aspetos, comparas-te com eles?

D1: Não.

E: E com os teus amigos, o que eles vestem, fazem, como são?

D1: Não. Cada qual é como é.

E: Muito bem. E já experimentaste então fazer algumas coisas que eles fazem, imitar alguma coisa em relação aos vídeos de futebol?

D1: Sim, alguns truques.

E: Muito bem. Então e diz-me, em relação assim a vídeos positivos, achas que deviam haver conteúdos mais positivos, sobre diversos temas, no *TikTok*? Ou consideras que a maioria já é?

D1: Eu acho que pode sempre haver mais.

E: Certo.... Existe alguma pergunta que gostasses de fazer? Tens alguma dúvida?

D1: Não, não. Está tudo bem.

E: Então é tudo, queria só agradecer-te por teres participado e pelas tuas respostas.

D1: Obrigado eu.

E: Pronto, muito obrigada por teres respondido, ajudou muito, espero que também tenhas gostado.

D1: Obrigado, boa sorte.

E: Obrigada.

Entrevista: Participante D2

Total tempo: 20 minutos | Data: 18 março 2023

E: Olá, consegues ouvir-me bem?

D2: Boa tarde, sim, sim.

E: Boa. Eu já te expliquei um bocadinho nas mensagens sobre para que funcionava a entrevista. Queria só relembrar que o meu objetivo é tentar compreender de que maneira o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima nos adolescentes rapazes, porque há muitos estudos não só do *TikTok*, mas sobre o *Instagram* e outros feitos, sobre outras redes sociais com as raparigas, então para mudar um bocadinho achei interessante ser feito um estudo nos rapazes.

D2: Sim, boa.

E: Esta entrevista é anónima, não vai ser divulgado o teu nome, nem informações pessoais, as informações que vão ser partilhadas aqui, são apenas para fins académicos, pelo que podes sentir-te à vontade para dar a tua verdadeira opinião. Não existem respostas certas nem erradas, por isso, sente-te livre de dizeres o que pensas.

D2: Ok, tudo bem.

E: Para começarmos, gostaria de saber qual é a tua idade?

D2: Quinze anos.

E: E estás em que ano?

D2: Estou no décimo ano, em Ciências e Tecnologias com Geometria.

E: Muito bem. Tu praticas algum desporto?

D2: Sim, faço dança.

E: Ah boa, e praticas muitas vezes por semana?

D2: Sim, agora ultimamente tem sido bastantes vezes, umas quatro vezes ou mais, porque vamos ter boas competições.

E: Hm, hm. Que tipo de dança é, se não te importares de referir?

D2: *Hip hop*.

E: Muito bem. É muito giro, quando era mais nova também gostava, aliás, ainda hoje em dia acho interessante, mas nunca experimentei. Mas é algo que gostava de ter feito.

D2: Oh, eu também não tinha experiência, comecei há poucos anos, ainda vais a tempo.

E: Acho que eu tinha demasiada vergonha, quando era mais pequena, mas quem sabe um dia não vá experimentar uma aula, nunca é tarde, não é? Apesar de às vezes dizermos que sim... isso é mais uma desculpa.

D2: Sim, eu acho que sim.

E: Mas bem, boa sorte para as tuas competições.

D2: Obrigada.

E: Quanto ao *TikTok*, costumavas usar muito frequentemente?

D2: Sim, muito, demasiado até.

E: Tens ideia de, mais ou menos, quanto tempo por dia passas no *TikTok*?

D2: Eu nem sei, mas no total devem ser umas três ou quatro horas por dia, umas quatro vezes por semana, para aí.

E: Sim, sim, é possível. E utilizas outras redes sociais além do *TikTok*?

D2: Sim, tenho *Instagram* e *Twitter*. Ah e o *WhatsApp*.

E: Hm, hm. E dirias que o *TikTok* é a tua preferida, já que passas tanto tempo nela ou seria outra?

D2: Acho que sim. Sim, acho que sim.

E: Por alguma razão em especial?

D2: Acho que é porque é a que eu passo mais tempo e é a que me entretém mais, digamos assim.

E: Hm, hm. Se tivesses de dizer que é uma rede social, positiva ou negativa, se tivesses de caracterizá-la, dirias que o *TikTok* era o quê?

D2: Depende, eu acho que, sinceramente é mais negativa, porque há muitas pessoas que partilham vídeos com muita negatividade e vídeos muito depressivos que depois acabam por baixar a autoestima das outras pessoas, acabam também por mudar o humor de uma pessoa.

E: Estou a perceber, então assim mais negativa?

D2: Acho que sim, sim, mas também há pessoas que... pronto, também tem o seu lado positivo.

E: Sim, penso que existem sempre uns vídeos não tão negativos, claro, mas neste caso não os vês como a maioria, não é?

D2: Sim, sim.

E: Muito bem. Tu crias vídeos, conteúdos para a plataforma?

D2: Não, não.

E: Não crias porque não tens interesse, nunca pensaste em criar ou existe outra razão?

D2: Primeiro também acho que é um bocado estranho. Não é estranho, mas não sei, tenho mais ou menos, digamos vergonha também.

M: Hm, hm. Preocupa-te os outros, o que acham talvez?

D2: Vergonha sim, mas também não tenho muito interesse.

E: Sim. Já agora, existe assim algum *tiktoker* que tu tenhas particular interesse em ver ou acabas por ver apenas só mais o que aparece na *for you*?

D2: Não acho que não. É só mais o que me aparece lá.

E: Certo. Não existe nenhum em especial?

D2: Não, não.

M: Muito bem. E tu costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

D2: Às vezes.

E: Quando comentas é porque são vídeos de amigos ou amigas tuas ou é independentemente disso?

D2: Não, não. São de pessoas estranhas.

E: Certo, comentas porque gostaste?

D2: Sim, comento sobre o vídeo só.

E: Ok. Tu disseste há pouco que passavas bastante tempo no *TikTok*. Dirias que tu utilizas a aplicação para que propósito?

D2: É para passar o tempo, para tirar-me do tédio basicamente. Quando não tenho nada para fazer abro sempre o *TikTok*. Sim.

E: Hm, hm. E sabes o que significa *trend*?

D2: Sim.

E: Existe alguma que te recordes assim de repente? De dança, desafios, por exemplo?

D2: Não sei, *trends*.... hm eu não costumo seguir muito, vão passando.

E: Vão passando, não é?

D2: Pois sim, agora assim, não sei.

E: Então, por exemplo, não há nenhuma que tu te lembres que teve algum impacto em ti?

D2: Não em mim não, não houve nenhuma não. Eu gosto de ver e rir-me, mas é só isso.

E: Hm, hm. Nenhuma teve assim muito impacto. Certo. Tenho umas questões mais sobre a imagem corporal, por exemplo, agora, com o passar dos anos, o teu corpo tem vindo a mudar, tu lidaste bem com essas mudanças ou tiveste fases assim piores, por exemplo, de acne ou de qualquer coisa que tu não gostasses em ti e tenha sido mais difícil por isso?

D2: Sim, lido mais ou menos diria, por acaso tenho tido muito acne, tenho tomado comprimidos, mas pronto, mas acho que... eu acho que não foi por causa do *TikTok* que eu tenho tido mais inseguranças, é só porque pronto, eu não me sinto bem com isso. Acho que ficava melhor sem acne.

E: Hm, hm. É algo que faz parte sim. Mas dirias que te sentes pior às vezes? Mais inseguro por causa disso, mas de resto tudo bem?

D2: Oh acho, não é? Quer dizer eu acho que não me sinto tão inseguro por causa disso. Acho que é só, porque no fundo é mais ou menos uma coisa normal na adolescência, por isso, é uma coisa que muitas pessoas têm, então pronto.

E: Sim, sim. Verdade sim. Então até tem sido fácil lidar com isso?

D2: Sim, às vezes chateia-me claro, mas não diria que tive momentos muito maus por isso, é um mais ou menos.

E: Certo. E em relação ao teu corpo? Gostas dele?

D2: É normal. Sim, é fácil de lidar. Eu não adoro, mas sim.

E: Havia alguma coisa que tu gostasses de mudar na tua aparência?

D2: Sim, os dentes por acaso, mas eu já uso aparelho, mas é, sim, é isso.

E: Hm, hm. Então também já vão ficar direitinhos.

D2: Pois sim.

E: É só chato agora, percebo. Eu também usei e não queria nada, mas agora fico feliz por ter usado, depois ficamos muito melhor.

D2: Sim.

E: Muito bem. E tu consideras que existe um tipo de corpo ideal, um corpo idealizado, para os homens?

D2: Na minha opinião, não há um corpo perfeito, mas na opinião da sociedade acho que há assim um corpo ideal, tens de ser magro, musculado.... não é bem musculado, mas assim definido, tudo menos gordo.

E: Hm, sim.

D2: Mas eu não acho isso, eu acho que toda a gente deve estar como se sente bem.

E: Certo, claro. E consideras que essa ideia, por exemplo, o ser mais definido, mais magro para os homens, achas que veio mais da sociedade, dos media, ou por exemplo, a tua família e amigos também refere muito esse ideal, por assim dizer?

D2: Certamente eu acho que sim... eu acho que é mais das redes sociais.

E: Ok, por exemplo, na tua família ou amigos, não dizem tipo 'ah devias ser mais magro'?

D2: Não, não, não.

E: Certo, boa.

D2: Por acaso, eu acho que nas redes sociais é uma coisa que muitas pessoas dizem.

E: Sim, penso ser bastante comum, sim. Diria claro, isto também é apenas a minha opinião.

D2: Sim, sim.

E: Nas redes sociais alguma vez tiveste algum comentário assim desse género?

D2: Não, nunca tive.

E: Boa.

D2: Eu também andava sempre no ginásio, agora não porque não tenho tido muito tempo por causa da dança, mas andava no ginásio e pronto, mas foi por vontade, escolha própria sim. Não era pelos que os outros diziam, nem nada.

E: E, por exemplo, se aparecessem muito desses conteúdos assim no teu *TikTok*, por exemplo, a passar uma imagem de um corpo idealizado, achas que ias tentar evitar ver esses conteúdos?

D2: Por acaso aparecem-me às vezes, aparecem mais ou menos, esses de pessoas no ginásio e assim. Eu acho que não me faz confusão a mim porque eu sinto-me mais ou menos bem com o meu corpo, mas se eu não me sentisse bem, eu acho que se visse as outras pessoas... por um lado teria motivação, mas acho que não seria o suficiente para eu querer mudar. Porque, por exemplo, se fosse só a imagem dessas pessoas, eu acho que não seria mau, mas agora se fosse essas pessoas, a imagem dessas pessoas, a dizer que elas é que estão certas e ter outro corpo senão o delas é que é mau, acho que isso sim seria mau, que é o que às vezes acontece.

E: Hm, hm, sim. Sem dúvida. Então nesse caso, se calhar, já procuravas evitar esses conteúdos?

D2: Sim, sim, pois.

E: Certo. Eu não sei se te perguntei que tipo de conteúdos é que tu costumavas visualizar? Coreografias, ginásio?

D2: Hm, coreografias não me aparece nada, mas aparece-me de tudo basicamente (risos).

E: Ok, um bocadinho de tudo.

D2: Sim, menos danças, isso não me aparece mesmo nada.

E: Então, por exemplo, ginásio, *stand up* e coisas assim?

D2: Sim, sim, sim.

E: E, por exemplo, da acne, já alguma vez tentaste tirar uma borbulha ou não? Para os vídeos, por exemplo, para uma foto do *Instagram*? Já tiveste essa preocupação ou não te faz diferença?

D2: Sinceramente não, eu também não costumo pôr muitas fotos no *Insta* e assim, mas não.

E: Nunca usaste o *Photoshop*, por exemplo, então.

D2: Não, não.

E: Que imagem gostavas de transmitir às outras pessoas?

D2: Que sou simpático, uma boa pessoa. Acho que é isso.

E: Muito bem. E consideras-te uma pessoa que se preocupa com o corpo?

D2: Sinceramente não, porque eu também não me preocupo muito com o que as pessoas dizem sobre mim, por isso acho que não, o que dizem ou pensam.

E: Muito bem, é bom isso, teres a tua própria opinião. Há pouco, eu falei de algumas *trends*, não sei se te lembras.... Havia algumas assim mais relacionadas com a imagem corporal. Havia uma que era um rapaz a beber, um copo de água à volta da namorada, existem essas das rotinas e exercícios no ginásio e dietas como ganhar massa muscular ou assim alguma te apareceu?

D2: Eu acho que sim.

E: Havia uma também que tu carregavas no ecrã para ver se o teu rosto era simétrico. Não sei, às vezes há quem diga que essa se lembra.

D2: Essa sim, por acaso, mas eu vi e não é nada simétrica.

E: (risos) O meu rosto também não, deixa lá. Eu experimentei e fiquei desiludida.

D2: Acho que ninguém deve ser. Pois, eu também (risos).

E: Pronto, então há algumas que tu conheces?

D2: Sim, sim.

E: Essa, por exemplo, teve algum efeito em ti ou, por exemplo, naquela altura viste e depois passou?

D2: Oh, eu vi e vi que não era simétrico, mas pronto, também não... o que é que eu posso fazer, não é? (risos).

E: Pois, sim, sim. Então não dirias que te afetou?

D2: Não, não.

E: E achas que em relação à tua alimentação ou ao exercício físico, que mudaste os teus hábitos alimentares ou fazes mais exercício agora que usas o *TikTok* e vês os vídeos?

D2: Não, por acaso tem me aparecido receitas de comida e às vezes tento fazer, mas nunca ficou igual como nos vídeos, mas... mas pronto.

M: Então experimentaste algumas receitas?

D2: Uma ou duas vezes, já experimentei sim.

E: Hm, hm, e, por exemplo, começaste a comer mais saudável com essas receitas ou depois comes igual?

D2: Não, não, não. É igual sim, não.

E: Ok.

D2: É só porque parece bom então eu vou tentar fazer (risos).

E: Só para confirmar, há pouco disseste que os vídeos do *TikTok* não tinham influenciado na tua imagem corporal, mas a família e amigos também não, não era?

D2: Sim. Não, não tem.

E: E consideras que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo, desde que utilizas *TikTok*?

D2: Não, acho que o *TikTok* não me levou a isso.

E: Hm, hm. Tu consideras que, por exemplo, existem vídeos a tentar passar uma imagem do corpo mais positivo?

D2: É, eu acho que sim, eu acho que sim, já existe. Já me apareceu às vezes alguns.

E: Hm, hm.

D2: Eu acho que sim, mas também eu acho que não devia também, por exemplo, de passar a informação, que, por exemplo, a obesidade, a obesidade é normal. Porque digamos, a obesidade é uma doença.

M: Exato, sim.

D2: E eu acho que não deviam estar a tentar dizer que a obesidade é linda e que as pessoas também não deviam romantizar essa parte que não é saudável.

E: Exato.

D2: Porque isso... uma coisa é não ser bonito, outra coisa é não ser saudável. Eu acho que isso também não está correto. Por exemplo, eu sei que há uma *influencer* qualquer que é obesa e tenta dizer que está tudo bem e que pronto, eu acho que isso é mau, digamos, porque não é saudável mesmo.

E: Ok sim, certo. Deviam ser conteúdos mais positivos, mas sempre com a noção de que não é bom passar o saudável, que é normal ter uma gordura aqui ou ali, mas ter essa atenção.

D2: Sim, sim, mas claro que sim, claro que tem de haver conteúdos positivos, sim.

E: Muito bem. Quando esses vídeos te aparecem, fazem-te sentir bem ou é indiferente?

D2: Às vezes, por acaso sim, às vezes. Também há por exemplos vídeos a espalhar positividade, por exemplo, aqueles no carro, que as pessoas falam com estranhos, a dizer que acham que elas estão muito bonitas hoje... Por acaso, eu gosto de ver esses vídeos.

E: Ah, sim, sim, também já vi assim.

D2: Hm, sim, uma pessoa fica sei lá, sim. Fico feliz digamos.

E: Sim, dá-nos uma certa alegria, é contagiante sim. E tu consideras que tens, assim de modo geral, uma boa autoestima?

D2: Pois... é... às vezes. Mas acho que sim, acho que tenho. Eu acho que me considero uma pessoa com autoestima.

E: Boa. E esses vídeos ou outros, já que te aparece um pouco de tudo, quando aparecem, de modo geral que sensações te trazem?

D2: Hm, por exemplo, como eu disse, há pessoas, às vezes se me aparece assim um vídeo mais depressivo, eu fico, já aconteceu ficar mais triste. Não é bem triste, eu.... fico assim mais em baixo. É pelas energias que os vídeos passam, digamos assim.

E: Depende muito dos conteúdos que te vão aparecendo?

D2: Sim, por exemplo, aqueles vídeos das pessoas no carro a falar, pronto, isso acho que também dá felicidade, tipo uma pessoa fica feliz ao ver esses vídeos, eu pelo menos fico.

E: Sim, sim, eu também gosto bastante (risos). Então dirias que o *TikTok* afeta a maneira como te sentes?

D2: Sim, às vezes, sim. E acho que mais em outras pessoas, eu acho que eu não me afeto muito com isso, mas acho que outras pessoas afetam muito mesmo.

E: Exato. Às vezes, por exemplo, basta ter a autoestima mais baixa que afeta sempre mais.

D2: Sim, às vezes. Eu já vi muitos vídeos a dizer que o *TikTok* espalha muita negatividade e não devia.

E: Hm, hm. E tu concordas?

D2: Sim. Concordo.

E: E em relação à tua autoestima, consideras que o *TikTok* tem alguma influência?

D2: Eu acho que não.

E: Certo. Tu consideras que te comparas com os indivíduos que vêes nos vídeos em algum aspeto?

D2: Acho que não é bem comparar, por exemplo, se eu vir uma pessoa que eu gosto da forma de vestir, eu acho que se eu me vir a vestir essa roupa, eu acho que tentaria, tipo não ser igual, mas eu vejo umas calças giras, por exemplo, se eu gostar eu compro, ou ganho interesse nelas assim, mas não é bem comparar e pôr-me em baixo, porque não sou igual.

E: Ok então, por exemplo, tu olhas entre aspas comparas-te, mas sentes-te igual, não te sentes inferior nem nada do género?

D2: Sim, sim.

E: É mais uma maneira de te inspirares? Para o teu estilo.

D2: Eu diria que sim.

E: Muito bem. E em relação aos conteúdos positivos que pronto, concordamos que deviam de haver mais, por exemplo, se agora no teu *TikTok* só comessem a aparecer aqueles assim deprimentes, achas, por exemplo, que uma técnica que tu poderias usar era tu, conscientemente, procurares outro tipo de vídeos para o algoritmo não te trazer aqueles ou mais depressa desinstalavas a aplicação?

D2: Eu acho que tentava fazer isso, tentava para dar para pegar outros vídeos para o algoritmo, sim.

E: Certo, muito bem. Tens alguma questão, sobre o que falamos?

D2: Qual era o mestrado de novo?

E: Comunicação, Marketing e Publicidade, na Católica, em Lisboa.

D2: Ah boa, boa.

E: Pronto, as minhas questões eram estas.

D2: Era só isto?

E: Sim, sim. Obrigada pela tua participação, ajudou muito, depois qualquer dúvida podes sempre perguntar.

D2: Sim. Obrigada e boa sorte.

E: Obrigada, adeus.

D2: Adeus, boa tarde.

Entrevista: Participante E1

Total tempo: 15 minutos | Data: 22 março 2023

E: Olá, boa tarde.

E1: Olá.

E: O meu nome é Mariana, esta entrevista é para a minha tese, eu estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa. Eu gostava de perceber de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e autoestima nos rapazes, porque já existem bastantes estudos nas raparigas, não só no *TikTok*, mas assim nas redes sociais, mas é por isso, que é nos rapazes e é por isso que preciso da tua ajuda.

E1: Ok.

E: Não existem respostas certas nem erradas e é anónimo. Ninguém vai saber que és tu, por isso, podes dar mesmo a tua opinião sincera. Pode ser? Podes ficar à vontade.

E1: Sim.

E: Em primeiro lugar, queria te perguntar qual é a tua idade?

E1: Está bem. Eu tenho doze anos.

E: Muito bem. Em que ano estás?

E1: Ando no sexto ano agora.

E: E praticas algum desporto?

E1: Sim, eu jogo futebol.

E: Com que frequência jogas futebol? Tens treinos muitas vezes?

E1: Tenho três vezes por semana e depois costuma haver jogo no fim de semana.

E: Muito bem. E tu costumavas utilizar o *TikTok* todos os dias?

E1: Sim, um bocadinho todos os dias.

E: E dirias que utilizas quanto tempo por dia?

E1: Eu acho que uso cerca de vinte minutos por dia.

E: E utilizas outras redes sociais?

E1: Sim.

E: Quais?

E1: Tenho o *Instagram* e o *WhatsApp*.

E: De todas, qual é a tua preferida?

E1: É o *Instagram*.

E: E porque razão?

E1: Tem vídeos de futebol.

E: Mas o *TikTok* também tem vídeos de futebol. É porque também falas lá com os teus colegas?

E1: Não, eu não falo, mas eu gosto mais dos que aparecem no *Instagram* e tem fotos, mas é quase igual sim.

E: Hm, muito bem. Tu consideras que o *TikTok* é assim uma coisa positiva ou negativa?

E1: Eu acho que é positiva.

E: Porquê?

E1: Porque tem vídeos fixes, vídeos de futebol que me fazem sentir bem.

E: Não achas que o *TikTok* tem coisas más também?

E1: Às vezes tem um pouco também. Se puserem vídeos a falar mal de alguém ou assim.

E: Certo, ok. Então e tu costumavas ver vídeos de quê, vês de futebol e mais?

E1: Eu só vejo os de futebol.

E: Não te aparecem outros.

E1: Se aparecerem eu passo, porque só quero ver os de futebol.

E: Muito bem. E crias vídeos?

E1: Não, não.

E: Porquê? É porque não gostas, não tens interesse?

E1: Eu acho que é porque tenho vergonha.

E: Hm, tens vergonha do que os outros meninos podem pensar?

E1: Não, acho que é vergonha, é porque eu não gosto de me ver lá, da minha imagem.

E: E tu comentas os vídeos dos outros, de amigos teus, por exemplo?

E1: Não, só vejo mesmo.

E: Muito bem. E dirias então que utilizas o *TikTok* porque razão?

E1: É para passar o tempo, quando não tenho nada para fazer.

E: E já aprendeste alguma coisa lá, por exemplo?

E1: Quando vejo assim vídeos de jogadores de futebol, eu vejo passos e assim, já consegui fazer algumas coisas.

E: Muito bem. Experimentas também é isso?

E1: Sim.

E: Boa, fazes bem. Existe algum *tiktoker* que gostes muito de ver, que costumes ir ver sempre, procures?

E1: Não, vejo só o que passa.

E: Então e sabes o que é uma *trend*?

E1: Não.

E: Pronto, uma *trend* ou uma tendência, é assim um vídeo que alguém faz e depois muitas pessoas fazem igual, então começam a imitar muito e aparecem vários vídeos com pessoas diferentes a fazer o mesmo. Os desafios, as danças, por exemplo, coisas assim, sabes?

E1: Sim, sim, já sei.

E: Conheces algumas?

E1: Agora só me lembro daquelas que são com músicas e danças, a do tubarão, a da abelha.

E: Hm, hm. E essas *trends*, esses vídeos assim, achas que mudam alguma coisa em ti e na tua vida?

E1: Não, acho que não fazem nada.

E: Hm, muito bem. Assim em relação ao teu corpo, agora ele vai começar a mudar, se calhar já há coisas que comesças a mudar, a crescer, altura, por exemplo. Tu lidas bem com essas mudanças?

E1: Sim, lido bem.

E: Não há assim nenhuma coisa que te chateie?

E1: Não.

E: Muito bem. E gostas do teu corpo?

E1: Gosto.

E: Havia alguma coisa que tu mudasses no teu corpo, cara, na tua aparência?

E1: Não, não mudava nada.

E: Ok, muito bem. Então e achas que existe assim um corpo ideal, um corpo perfeito para os meninos, para quando cresceres, que tens de ter um certo tipo de corpo?

E1: Não, eu acho que cada um é como é, é um bocadinho assim, não é?

E: Sim, somos todos diferentes.

E1: Pois.

E: E tu preocupas-te com o teu corpo?

E1: Sim, às vezes. Preocupo só quando me dói alguma coisa.

E: (risos) É só assim se ficas doente e se te dói? Não te preocupas por exemplo se ficas mais gordinho ou algo assim?

E1: Não, é só isso.

E: Muito bem. Então e preocupas-te com o que os teus amigos pensam de ti?

E1: Não.

E: Eles não comentam nada do teu corpo, por exemplo, se és mais baixinho que eles?

E1: Ah não, eles não dizem nada.

E: Então e se for uma rapariga, alguém especial?

E1: (risos) Só um bocadinho.

E: (risos) Muito bem. Quando conheces assim uma pessoa nova, um amigo, uma amiga, o que é que gostavas que achassem de ti?

E1: Gosto que pensem que sou simpático, confiante.

E: Simpático, muito bem. E tu, achas que tomas mais atenção ao teu corpo agora depois de usares o *TikTok*?

E1: Não, não.

E: Os vídeos que tu vês, mesmo sendo de futebol, não achas que mudam a maneira como vês o teu corpo? Se os jogadores são assim mais fortes...?

E1: Não, eu não reparo nessas coisas.

E: Hm, muito bem. Então e achas que começaste a fazer mais exercício depois de teres *TikTok*?

E1: Não, porque eu também já jogava futebol antes e era igual.

E: E em relação à tua alimentação? Alguma coisa mudou?

E1: Não, isso não.

E: Certo. Assim vídeos a dizer que somos todos diferentes e que há vários tipos de corpo, pessoas a falar, achas que existem esses vídeos no *TikTok*?

E1: Não.

E: Nunca te apareceram vídeos desses?

E1: Não, não.

E: E achas que deviam haver esses vídeos assim? A motivar as pessoas, a fazê-las sentir bem?

E1: Sim, eu acho que sim. Podiam ajudar algumas pessoas.

E: Muito bem. Tu já alteraste alguma vês a tua imagem, em fotografias, por exemplo? Algo no corpo?

E1: Não, não.

E: Boa.

E1: Sou como sou.

E: Tu já viste *trends* assim mais relacionadas com o corpo, por exemplo, pessoas a dizer o que comem durante o dia, exercícios do ginásio?

E1: Nunca vi nada.

E: Como achas que te irias sentir ao ver esses vídeos?

E1: Não me interessam muito.

E: Boa. Em relação à tua autoestima, achas que tens boa autoestima?

E1: Sim.

E: Achas que o *TikTok* afeta a tua autoestima?

E1: Hm, não. Não sei bem. Acho que não.

E: Não há vídeos que te façam assim sentir melhor contigo próprio?

E1: Não, acho que é só fixe.

E: E quando vês os vídeos? Como te sentes?

E1: Fico feliz.

E: Os vídeos afetam como te sentes então?

E1: Sim, porque fico mais feliz quando estou a ver os vídeos de futebol.

E: Boa, muito bem. E tu comparas-te com esses vídeos, com os jogadores, no futebol, no cabelo, na roupa?

E1: Não, eu só vejo, não me comparo.

E: E com os teus amigos?

E1: Acho que também não.

E: Por exemplo não há assim alguma coisa que queiras ter igual a eles?

E1: Não.

E: Pronto, ok. Então e se em vez de vídeos de futebol te aparecessem vídeos de outras coisas, que não gostas tanto, o que fazias?

E1: Eu começava a passar até aparecer os de futebol.

E: Passavas só à frente?

E1: Sim.

E: Ok, muito bem. Achas que deviam haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

E1: Eu acho que já há muitos conteúdos positivos.

E: Então está bom assim?

E1: Sim, eu acho que sim. Temos de ter é atenção ao que vemos.

E: Exato, isso é muito importante.

E1: Sim.

E: Tens alguma pergunta que gostasses de me fazer? Alguma dúvida?

E1: Não, já acabou?

E: Já.

E1: Foi rápido afinal.

E: Eu disse que era pouquinho tempo (risos). Muito obrigada pela tua ajuda e por teres respondido às minhas perguntas.

E1: De nada. Obrigado. Boa tarde.

Entrevista: Participante E2

Total tempo: 30 minutos | Data: 10 abril 2023

E: Olá, boa noite.

E2: Boa noite.

E: O meu nome é Mariana, esta entrevista é para a minha tese, eu estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa. Eu procuro perceber de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima nos rapazes, porque já existem bastantes estudos nas raparigas, não só no *TikTok*, mas assim nas redes sociais, mas é por isso, que é nos rapazes e é por isso que preciso da tua ajuda.

E2: Tudo bem.

E: Não existem respostas certas nem erradas e é anónimo. Ninguém vai saber que és tu, por isso, podes dar mesmo a tua opinião sincera e estar à vontade. Em primeiro lugar, queria te perguntar qual é a tua idade?

E2: Tenho quinze anos.

E: Em que ano estás?

E2: Estou no nono.

E: E praticas algum desporto?

E2: Praticava, neste preciso momento estou parado.

E: Porque tu quiseste parar ou houve outra razão?

E2: De momento não tenho possibilidades.

E: Hm, hm, praticavas o quê?

E2: Futsal.

E: Ah boa, era num clube, fora da escola?

E2: Sim, sim.

E: Boa. Em relação assim ao *TikTok* com que regularidade usas a plataforma?

E2: É uma aplicação que raramente entro, mas tenho conta.

E: Durante uma semana achas que vais lá menos de três vezes, por exemplo?

E2: Durante uma semana? Diria um dia ou dois.

E: Vinte, trinta minutos nessas vezes que vais?

E2: Não, eu quando entro no *TikTok* no fico mínimo uma hora. É que uma pessoa começa a passar os vídeos e não consegue parar mais.

E: É complicado, sem darmos por ela já passou muito tempo.

E2: É, é.

E: E utilizas outras redes sociais?

E2: Agora tenho *Instagram*, tenho *Facebook*, *WhatsApp*, penso que é isso.

E: E qual é que é a tua preferida delas toda?

E2: É o *Instagram*.

E: E é porquê?

E2: Porque é mais fácil de falar, porque eu falo com quase toda a gente por lá, já nem usamos as mensagens normais, é por lá que se fala.

E: Hm, hm. Isto agora com a internet e os dados em todo lado, passou-se a usar mais as mensagens por outras plataformas que propriamente as ditas normais.

E2: Pois é.

E: No *TikTok*, por exemplo, também usavas ou usas as mensagens?

E2: De vez em quando mando um vídeo para um colega ou dois, mas raramente.

E: Era só assim para trocar vídeos?

E2: Exatamente.

E: Muito bem. Se tivesses de dizer que, por exemplo, o *TikTok* é assim uma rede social positiva ou negativa? Como é que o caracterizavas?

E2: Eu acho que o *TikTok* é uma rede muito positiva, porque sempre que eu vou lá, se eu não consigo sair é por algum motivo, não é?

E: Sim, mas podias achar que isso podia ser uma coisa má também. Que não conseguias sair e perdias tempo.

E2: Não, eu acho que não é em termos de me viciar, eu fico é entusiasmado.

E: Muito bem. Que tipo de conteúdos visualizas?

E2: Eu vejo é mais vídeo de jogos ou de futebol e de vez em quando lá aparecem algumas pessoas a dançar.

E: Tu crias conteúdos?

E2: Eu cheguei a fazer há um ano ou dois.

E: Que tipo de conteúdos criavas?

E2: Eram de comédia, eu ia ver vídeos e depois usava as ideias para os meus vídeos, era tipo eu a falar sozinho, coisas de comédia.

E: Ah boa. E tinhas comentários?

E2: Não, eu tinha cinquenta e três seguidores e não tinha muitos *likes*, mas tinha muitas visualizações, comentários não, mas houve até um vídeo que foi notado para uma conta famosa.

E: Uau.

E2: Porque eu imitei o vídeo dele (risos).

E: (risos) É muito bom na mesma.

E2: (risos) É, é bom.

E: Então deixaste de fazer porquê, por falta de tempo?

E2: Oh, fazer para quê, porquê? Houve uma altura que eu fazia vídeos e comecei a sofrer *bullying* na escola, por eu fazer, então eu parei.

E: Dos teus amigos?

E2: A minha conta tem um certo nome que foi um apelido e os meus colegas começaram a gozar com isso, sempre que eu fazia eles comentavam coisas más, então eu parei.

E: Ah ok, foi mais por causa disso então?

E2: Exato, depois também não tenho tempo, já mal entro no *TikTok*, então pronto.

E: Então e depois também pararam de falar disso lá na escola?

E2: Pararam claro, pararam logo.

E: Hm, hm. Estou a perceber. Então e tu comentas nos vídeos dos outros?

E2: Não, raramente comento em algum vídeo, normalmente só dou gosto ou meto nos guardados. Não gosto de comentar.

E: Muito bem. Porque razão dirias que utilizas o *TikTok*?

E2: Imagina, eu estou ali deitado na cama, não tenho nada para fazer, apetece-me ver vídeos, não me apetece ver vídeos muito longos, vou ao *TikTok* e passo um bom tempo, eu gosto.

E: E passas tanto tempo como se visses um filme, não é? (risos).

E2: Exato, era suposto ser um bocadinho, mas afinal depois passa sempre uma hora e meia.

E: Pois é, mas como são vídeos pequeninos, depois não parece tanto tempo, apesar de passares.

E2: Exato. Eu digo vou sair, é o último vídeo, vejo o vídeo depois penso ‘o que é que vem a seguir’ e a seguir e a seguir e passou mais uns quantos vídeos.

E: É isso, é verdade.

E2: É sempre assim.

E: Exato. Estás familiarizado com o termo *trend*?

E2: Sim, é tipo um vídeo que muita gente está a fazer.

E: Exato. Consideras que as *trends* têm algum impacto em ti, na tua vida?

E2: Não, é só para me divertir.

E: E existe alguma que conheças que me possas dizer, que te recordes?

E2: Aqueles vídeos dos tugas Portugal, que é só vídeos cómicos assim de coisas portuguesas.

E: Sim, sim, acho que sei. Já vi algumas pessoas depois a imitar com o áudio.

E2: Sim.

E: Certo. Muito bem. Em relação à tua imagem corporal, ao teu corpo, com a adolescência ele começa a mudar, como tu sabes, tu lidas bem com as mudanças?

E2: Lido bem, eu nem sei, sinceramente não me importo muito com isso.

E: Gostas do teu corpo?

E2: Podia estar melhor, mas isso só depende de mim, mas eu não consigo simplesmente parar de comer, é difícil para mim.

E: Hm, hm, gostavas de mudar alguma coisa?

E2: Podia perder um bocadinho de barriga, podia.

E: Pensas isso porque tu queres ou achas que existe assim um corpo ideal que os homens deviam ter e a ideia vem daí?

E2: Sim, que os homens também não podem ser muito gordos, nem muito musculados, porque também não fica bem. Acho que é um meio termo. Eu cá só quero ser magro, não me preocupo com o musculado como alguns homens, só não quero ter barriga (risos).

E: Exato, então achas que cada com ele qual é como é, não tens que ser, por exemplo, musculado?

E2: Não, não tenho de mudar porque aquela pessoa não gosta. Se eu quisesse mudar é por mim.

E: Em termos da sociedade consideras, por exemplo, que as redes sociais tentam passar uma imagem idealizada do corpo masculino ou não?

E2: Sim, que os homens também não podem ser muito gordos, nem muito musculados, porque também não fica bem. Acho que é um meio termo. Eu cá só quero ser magro, não me preocupo com o musculado como alguns homens, só não quero ter barriga (risos).

E: Certo (risos). Entendi. E já alguma vez mudaste com *Photoshop* alguma imagem que tenhas publicado?

E2: Não, já pus luz e isso, mas mexer mesmo em mim, nunca, nunca mexi.

E: Boa.

E2: Não tenho vergonha da minha pessoa.

E: Boa, boa. Muito bem, é assim que deve ser.

E2: Exato.

E: Consideras que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

E2: Sim, eu por acaso sempre que vou à praia, fico uma hora a pensar ‘será que tiro a camisola, será que vou à água, será que não’. Tenho um bocadinho vergonha de mostrar o meu corpo.

E: Preocupas-te com o que os outros pensam então?

E2: Depende do modo. Imagina alguém vem ter comigo e diz que tenho de mudar, estou feio assim, isso não, eu mudo se quiser. Agora se a pessoa vier ter comigo e começar a gozar, a ser maus, aí claro que me importo.

E: Quando é por maldade ligas?

E2: Exato. Se for só comentário porque sim, eu deixo passar, não me importo.

E: Sim, entendi. E que imagem é que queres ou gostava de passar?

E2: Eu mostro a toda gente a mesma coisa, que sou feliz, engraçado, sou sempre o mais simpático possível e tento ajudar em tudo, mas por trás nem sempre é assim, não é?

E: Sim, a imagem que tu tentas passar aos outros nem sempre, por exemplo, nem sempre estás feliz, não é?

E2: Exato, eu tenho alguns colegas meus que de vez em quando mandam-me mensagem a dizer ‘estás sempre a sorrir, a rir, estás sempre... nunca estás triste’. E às vezes que eu digo, ‘eu triste estou, mas porque é que eu vou mostrar que estou triste’, não os vou preocupar à toa e eles depois entendem, dizem ‘ah pois’.

E: Hm, hm. Isso é muito comum, mas também não tem mal em dizer a alguém que estamos tristes, pessoas próximas sentem-se bem em ajudar, não é que os estejamos a preocupar.

E2: Sim, talvez, eu não digo, depois passa.

E: Sim. Em relação ao corpo, vou dizer algumas *trends* mais relacionadas com a imagem corporal, para saber se viste alguma, se conheces ou viste semelhantes, pode ser?

E2: Claro.

E: Havia uma que era um rapaz a beber um copo de água à volta da cintura da namorada.

E2: Não, essa não vi.

E: Havia uma que era para ver se a tua cara era simétrica de ambos os lados. E há aquelas a mostrar vários exercícios no ginásio, da rotina ou então receitas para emagrecer ou para ganhar músculo e pessoas a dizer o que comem durante o dia.

E2: Vi a da cara sim. Também vi algumas dessas, eu sigo uma conta assim dessas.

E: Boa. Consideras que esse tipo de *trends* mudam alguma coisa alguma coisa em ti do teu pensamento? Que tem algum efeito?

E2: Não. Há cada tipo de treino para cada pessoa. Aquelas pessoas que treinam mais intensivamente para ter o corpo assim, eu não, nem penso nisso assim.

E: Por exemplo, a tua alimentação mudou depois de usares o *TikTok*?

E2: Um bocado sinceramente, antes de entrar no *TikTok* e de começar a ver essas pessoas, eu comia muitos doces, agora pronto se tiver bolachas de chocolate em casa eu como sim, mas chegarem ao pé de mim e perguntarem se eu quero um doce eu digo ‘não, não obrigado’.

E: Tomas um bocadinho mais atenção ao corpo e ao que comes.

E2: Eu vejo que se calhar comi muita porcaria então depois não como mais, antes não era bem assim.

E: Exato, com o *TikTok* começaste a ganhar mais essa consciência devido aos vídeos que vias.

E2: Sim, sim.

E: E em relação a exercício físico, fazes mais agora?

E2: Eu não faço tanto exercício físico, porque eu sou músico, tenho aulas e então não tenho assim tanto tempo, mas hoje, por exemplo, passei o dia todo fora de casa a jogar à bola e andar de bicicleta mais o meu irmão.

E: Exato, passaste o dia sempre a mexer-te e tudo, é quando tens tempo?

E2: Sim, é.

E: Dirias que os vídeos influenciam o que tu pensas do teu corpo de alguma forma?

E2: Para mim, não influenciam muito, mas há pessoas que se deixam influenciar bastante.

E: Tu só tomas mais atenção em algumas coisas, é isso?

E2: Exato.

E: Pensas que existem vídeos de pessoas a tentar passar uma imagem mais positiva assim do corpo no *TikTok*?

E2: Sim, já apareceram várias vezes.

E: Esse tipo de vídeos, tu vês?

E2: Não, eu deixo de lado, eu posso começar a ver o vídeo, mas se vir que não é nada interessante ou já não quero ver, eu passo.

E: São vídeos que não te fazem sentir melhor?

E2: Não, eu deixo de lado, são indiferentes, eu passo logo, não vejo esses vídeos quase.

E: Há pouco estavas a falar de um perfil, tu tens algum perfil que gostes muito, algum *tiktoker* em especial?

E2: Eu tenho vários *tiktokers* que vejo, mas acho que não é favorito.

E: Esses que gostas mais e vês são de quê?

E2: São de comédia, mas, por exemplo, o *Flauss*, eu gosto muito de ver esse rapaz a dançar, ele dança super bem.

E: Hm, hm. Tu vais procurar esses perfis ou vês só quando aparecerem?

E2: Depende da frequência, se eu começar a ver muitos vídeos desses só me aparecem esses vídeos no *TikTok*, então eu vejo quase sempre.

E: Por causa do algoritmo.

E2: Exato.

E: Ok, boa. E em relação a tua autoestima, consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

E2: Não, sou uma pessoa com péssima autoestima, sempre foi assim, desde o primeiro ano que eu tenho uma autoestima baixa.

E: Mas não sentes orgulho na pessoa que és, não gostas de algo em ti?

E2: Não simplesmente... não sei, eu no sétimo e no oitavo ano eu sofri *bullying*, então tipo era todos os dias a dizerem que eu era gordo, burro, cornudo e isso. Eu nos primeiros dias não ligava, mas depois sempre a repetir, repetir, repetir....

E: Hm, hm, se calhar depois entrou e ficaste a pensar nisso, se calhar não és tão confiante em ti.

E2: Eu já cheguei a dizer ao meu pai assim, ‘oh pai não vou sair do quarto porque se sair do quarto eu mato-me’, já disse isso ao meu pai.

E: Oh rapaz. Isso não. Tudo se resolve.

E2: Eu recusava-me a sair do quarto.

E: E depois isso melhorou?

E2: Sim, depois eu fui ao psicólogo, o psicólogo era muito fixe, então melhorou um bocadinho, mas nunca foi aquela autoestima super boa.

E: Nunca foi, nunca ficaste a sentir-te superconfiante.

E2: Exato, daqueles que andam aí, do género ninguém me toca.

E: Exato, exato. Consideras que existe algum tipo de vídeos do *TikTok* que melhoram a tua autoestima?

E2: Sim, muitos. Eu tenho um vídeo do Filipe Neto, um *Youtuber* Brasileiro.

E: Sim, conheço.

E2: Ele tem um vídeo, que eu estava a passar, mas depois vi e guardei, que diz assim ‘quando você pensar que ninguém te ama, lembra de mim, eu te amo cara, eu te amo, então nunca mais diga isso’. Então sempre que eu estou triste eu vou ver esse vídeo, melhora a minha autoestima, fico a sentir-me melhor.

E: Exato, ficas melhor.

E2: Sim.

E: Esses vídeos assim, desses diálogos, são os que te fazem sentir melhor?

E2: São, esses vídeos são os vídeos que eu mais gosto de ver.

E: Hm, hm.

E2: Porque aqueles dias que eu disse que ia ao *TikTok*, normalmente são os dias que eu estou mais triste, só quero estar sozinho, não quero falar com ninguém, então gosto de ver esses vídeos.

E: Ok, estou a perceber, é um escape, vais lá e distrais-te.

E2: Sim, é tipo um motor para voltar a estar feliz.

E: Hm, hm. Entendi. Boa, é bom assim.

E2: Sim.

E: E quando vês os outros vídeos, que te vão aparecendo, como te sentes?

E2: Os outros vídeos são geralmente de comédia, então eu fico sempre um bocado mais feliz, porque tem graça e começo a rir e sinto-me melhor.

E: Boa, boa.

E2: Mesmo que um não tenha tanta graça, depois o outro já tem então pronto.

E: Boa. Em relação aos vídeos que aparecem mesmo que sejam assim esses engraçados, tu achas que te comparas com essas pessoas, esses rapazes?

E2: Comparo-me. Eu sou literalmente igual a essas pessoas, eu estou sempre a fazer piadas e isso, tento transmitir uma boa imagem, que sou engraçado também, mas depois nas costas já não é a mesma coisa.

E: Em que aspetos te comparas?

E2: Esses *tiktokers* estão sempre a sorrir, a fazer as piadas, estão sempre a falar positivamente, sempre alegres, nunca estão tristes e tal, não, eles estão sempre alegres. Eu sou igualzinho, estou sempre a rir, sempre a falar.

E: Tu vês que és igual?

E2: Exato.

E: E em termos tipo de roupa, estilo, cabelo, corpo, também te comparas?

E2: Tudo, comparo, eu mudei muito, principalmente nas sapatilhas, eu antes aceitava qualquer sapatilha, hoje não. Eu comecei a ver vídeos de colecionadores de sapatilhas, então agora só uso duas marcas.

E: Quais são?

E2: A *Nike* e a *Fila*.

E: Boa, gostas dessas.

E2: Sim, por acaso tenho umas da *Fila* calçadas e tudo, recebi ontem.

E: Recebeste ontem?

E2: Sim.

E: Isso foi mesmo para começar a usar em grande (risos).

E2: (risos) Claro, foi a prenda da Páscoa do meu padrinho.

E: Muito bem. Então comparas-te assim mais no estilo, por exemplo.

E2: Sim.

E: Tentas imitar alguma coisa que vês?

E2: Há uma pessoa que não é *tiktoker* nem nada, mas há uma pessoa que me influencia desde muito pequeno, que é o meu primo mais velho. Para mim ele é um irmão, ele para mim não é meu primo, é meu irmão.

E: Hm, hm. Também te comparas com ele e imitas?

E2: Nós comparamo-nos um ao outro. Ele pergunta se está bonito e digo estás, estás lindo e depois eu faço a mesma pergunta e se ele diz que não estou bem eu vou trocar de roupa.

E: Influencia-te nesses aspetos?

E2: Exato, exato (risos).

E: Muito bem (risos). Em termos de conteúdos positivos, por exemplo, consideras que são suficientes ou deviam haver mais?

E2: Há aquelas pessoas que fazem vídeos nada a ver agora, nada de jeito. Aquela aplicação devia ser só para aquelas pessoas que estão para lá para se divertir, estão para lá a animar pessoas, agora aquelas pessoas que fazem aqueles vídeos tipo, se adivinhares estas músicas todas tens que ir ao hospital e aquelas músicas todas tristes, essas pessoas eu não percebo para que fazem vídeos, aquilo é suposto ser feliz.

E: Hm, hm, então achas que pode sempre haver mais conteúdos positivos?

E2: Exato.

E: Se aparecessem assim, esses mais negativos, por exemplo, aqueles vídeos que são os soldados a voltar a casa, esses são deprimentes.

E2: Eu vejo os deprimentes, infelizmente, mesmo não querendo, eu vejo-os todos. Há uns anos eu só via esses vídeos, quando sofria de *bullying*, eu só via esses, não conseguia parar de ver, porque se visse um feliz eu sorria, mas pensava ‘quando chegar a casa vou voltar a ser deprimente’, então eu não queria ver coisas felizes.

E: Hm, entendi. O que eu queria perguntar era, esses vídeos já vi que vês, mas outros que então não te façam sentir tão bem, que não gostes, o que é que fazes? Passas à frente, usas o botão do não interessado, pensar em desinstalar a aplicação?

E2: Não, eu vejo os vídeos deprimentes, mas agora penso sempre no lado positivo.

E: Então não existe nenhum vídeo que passes mesmo para a frente, que não vejas mesmo?

E2: Algumas pessoas a dançar ou aquelas pessoas que estão lá só para dizer coisas que não se deve dizer, dizer porcaria vá.

E: Esses passavas à frente.

E2: Exato.

E: Hm, hm. Uma outra pergunta, que não sei se já te perguntei, imagina, para pessoas com menos autoestima sobre o seu corpo, achas que existe algum tipo de vídeo no *TikTok* que pudesse ajudar essas pessoas?

E2: Há um *tiktoker* que é *fitness*, está sempre a fazer exercício, mas nos vídeos deles ele diz ‘você não têm de ser como eu, não precisam de ser igual a mim, você têm de ser como querem, como são, ninguém precisa de me imitar, você são você, nunca se comparem a ninguém’. Ele está sempre a dizer essas frases nos vídeos.

E: Então esses assim seriam bons para essas pessoas?

E2: Exato, essas pessoas deviam ver mais isso, só que as pessoas se calhar não veem, vem coisas tristes e ficam mais tristes.

E: Se calhar esses vídeos ajudavam mais do que, por exemplo, aqueles de rotina no ginásio, porque se calhar, em vez de incentivar as pessoas, elas iam só comparar-se?

E2: Sim, porque esses vídeos do ginásio, as pessoas dizem ‘vou fazer igual a eles’, chegam lá no primeiro dia fazem, mas nunca mais vão.

E: Dá uma pequena motivação os do ginásio, sem esse diálogo, mas não é a mesma coisa, não é suficiente.

E2: Exato, nunca ajuda muito, não vale a pena. Os outros penso que seriam mesmo melhores.

E: Sim, sim. Exato. Tens alguma questão?

E2: Ah eu não, eu não.

E: Pronto, sendo assim terminei as minhas questões. Espero que tenhas gostado, muito obrigada por teres participado, ajudou imenso.

E2: Boa, espero que sim, se faltar alguma pergunta é só dizer.

E: Em princípio não. Muito obrigada.

E2: Obrigado, boa sorte, espero que corra bem.

Entrevista: Participante F1

Total tempo: 15 minutos | Data: 18 março 2023

E: Olá, consegues ouvir-me bem?

F1: Olá, sim.

E: Boa. Então, eu sou a Mariana, ainda não te tinha dito o meu nome. Eu estou a fazer um trabalho para o para o meu mestrado e eu queria ver mais ou menos como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos meninos. Não existem respostas certas nem respostas erradas, está bem? E tudo que tu disseste vai ser anónimo, eu não vou colocar o teu nome em lado nenhum, ninguém vai saber que foste tu, por isso podes dizer mesmo que tu achas. Sente-te à vontade. Para começar, queria perguntar qual é a tua idade?

F1: Está bem. Eu tenho doze anos.

E: Muito bem. Estás em que ano na escola?

F1: Eu estou no sétimo.

E: Muito bem. Tu praticas algum desporto?

F1: Só estou no futsal da escola, desporto escolar.

E: Muito bem, isso é fora das aulas de educação física, é isso?

F1: Sim, sim, sim, sim.

E: E costuma ser quantas vezes por semana o futsal?

F1: É todas as quartas-feiras.

E: Ok, muito bem. E diz-me, tu costumavas usar o *TikTok* muitas vezes?

F1: Hm, não, só de vez em quando.

E: Então, por exemplo, não usas todos os dias?

F1: Não.

E: E quando estás a usar, achas que consegues dizer-me mais ou menos, quanto tempo é que achas que estás no *TikTok*?

F1: Uma horita.

E: Hm, hm. Dirias uma horita quantas vezes por semana?

F1: Depende dos dias, quando eu não tenho nada para fazer vou para o *TikTok* e noutros dias não vou.

E: Certo, então, por exemplo, mas achas que passas mais de três horas por semana?

F1: Talvez, acho que sim, mas não muito mais.

E: Hm, hm, boa. E tu tens outras redes sociais?

F1: Ter tenho, mas não utilizo, só mesmo o *TikTok*.

E: Podes dizer-me quais são?

F1: Tenho o *Instagram*.

E: Então o *TikTok* é a tua preferida entre o *Instagram*?

F1: Sim.

E: E porquê?

F1: Não sei, tem vídeos mais fixes.

E: Muito bem, gostas mais de ver os vídeos que aparecem no *TikTok* do que os que aparecem no *Instagram*, é isso?

F1: Sim.

E: Então e tu achas que o *TikTok* é uma plataforma positiva ou negativa?

F1: Eu acho que é positiva.

E: Muito bem e porque é que tu achas isso?

F1: Porque tem conteúdo fixes.

E: Que tu gostas, é isso?

F1: Exato.

E: Tu costumavas ver que tipo de conteúdos?

F1: Eu vejo de futebol, animes...

E: É mais esses dois? Tu crias vídeos para o *TikTok*?

F1: Sim. Já criei um ou outro, mas depois parei de fazer.

E: E esses vídeos eram de quê, esses que tu fazias?

F1: De *Fortnite*, também fiz uma dança ou outra, mas isso já foi há muito tempo.

E: Boa. Esses de *Fortnite* eram vídeos de tu a jogares?

F1: Sim, sim, sim.

E: E tu tinhas comentários nos teus vídeos?

F1: Tinha, mas eu não via nenhum.

E: Ok, então não sabes se eram bons?

F1: Não, eu não ligava, eu não ligo a isso.

E: Porque é que deixaste de fazer vídeos?

F1: Já não me apetecia perder tanto tempo com isso, prefiro depois só ver.

E: Muito bem e tu costumavas ver os vídeos assim de futebol e de animes, mas há algum que tu, por exemplo, algum *tiktoker* que tu gostes e sigas mesmo e que vais procurar os vídeos dele ou vês só aqueles que te vão aparecendo?

F1: Eu vejo aqueles que vão aparecendo.

E: Não tens assim nenhum que tu sigas mesmo para ver?

F1: Não.

E: E tu costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

F1: Nem por isso.

E: Não? Ok. E tu usas o *TikTok* é para quê? Há bocadinho tinhas dito que era quando não tinhas nada para fazer.

F1: É só quando não tenho mesmo nada para ver, vejo *tiktoks* para distrair-me um pouco.

E: Hm, hm. Tu já aprendeste alguma coisa lá?

F1: Hm... não.

E: Ok, muito bem. E tu sabes o que é uma *trend*?

F1: Não.

E: Pronto, por exemplo, é um vídeo que é, que fica uma tendência porque é um vídeo que as pessoas gostam muito. Por exemplo, um desafio, alguém faz e depois muitas pessoas começam a imitar, sabes? E fazem muitos vídeos iguais.

F1: Hm ok, já sei, sei.

E: Pronto, há assim alguma *trend* que tu te lembres? De danças ou desafios, viste alguma já?

F1: Eu acho que vi algumas, mas agora não me lembro quais.

E: E achas que, por exemplo, veres esse tipo de vídeos assim que depois muita gente imita, não tem nenhum impacto em ti?

F1: Hm... não.

E: Ok. Assim mais sobre o teu corpo, tu estás a crescer, sabes que ele vai mudando, tu lidas bem com isso? Com as mudanças?

F1: Sim, acho que sim.

E: E gostas do teu corpo?

F1: Gosto.

E: Há alguma coisa que tu gostavas de mudar? Ser mais alto ou alguma coisa?

F1: Sim, eu queria ser mais alto, porque eu sou, comparando com os da minha turma, sou um dos mais baixinhos e eu queria ser assim, mais forte, é fixe.

E: E tu querias ser assim porque gostas ou é uma ideia que tu achas que tens mesmo de ser assim?

F1: É porque gosto.

E: Hm, hm. E tu achas que existe um corpo ideal para os rapazes? Que eles têm de ser assim de uma certa maneira quando crescerem?

F1: Não.

E: Não? Ok, boa. E, por exemplo, os vídeos ou se pusesse alguma foto no *Instagram*, tu nunca mudaste assim nada, por exemplo, se calhar ainda não tens borbulhas, não sei, por exemplo, apagar uma borbulha ou assim?

F1: Não, não.

E: Muito bem. Pões sempre como como estava, não é?

F1: Isso, é.

E: E tu preocupas com o teu corpo?

F1: Hm...

E: Por exemplo, não te preocupas se vais comer muito chocolate ou algo do género. Tu não te preocupas se vais engordar?

F1: Não, não.

E: E preocupas-te com o que os teus colegas acham de ti, do teu corpo ou do teu cabelo?

F1: Eles têm a opinião deles sobre o meu corpo e eu tenho a minha. A opinião deles sobre o meu corpo é deles, eu não tenho de mudar por causa deles.

E: Não te deixas influenciar pelo que eles acham?

F1: Não.

E: Tu não mudavas nada porque eles vão dizer isto ou aquilo, é isso? Mudas só se quiseres.

F1: Exato.

E: Boa. Que imagem gostavas de transmitir?

F1: Eu gostava que as pessoas pensassem que eu sou simpático.

E: Boa, muito bem. Em relação ao exercício físico, por exemplo, tu vês os vídeos de futebol, tu já jogavas futebol e futsal antes de veres os vídeos do *TikTok*?

F1: Sim, sim, eu jogo sempre na escola com os meus amigos.

E: Ou seja, não começaste a fazer mais exercício porque vias esses vídeos?

F1: Não.

E: E a tua alimentação mudou com o uso do *TikTok*?

F1: Não, mantém-se igual também.

E: Existem umas *trends* mais relacionadas com a tua imagem corporal, por exemplo, às vezes há vídeos de pessoas a mostrarem o que é que comem durante o dia para ficarem mais fortes ou exercícios de ginásio? Nada disso te apareceu no teu *TikTok*?

F1: Às vezes aparece um ou outro, mas eu não ligo.

E: Essas *trends* tem algum efeito em ti? Algum impacto?

F1: Não, não. Não tem nenhum efeito.

E: Então achas que não tomas mais atenção agora ao teu corpo? Achas que tomas a mesma atenção que tinhas antes de usares o *TikTok*?

F1: É igual.

E: O *TikTok* não influencia a tua imagem corporal?

F1: Exato, não muda nada.

E: Muito bem. Achas que existem algum tipo de vídeos a tentar passar uma imagem corporal mais positivo?

F1: Acho que não.

E: Assim de pessoas a dizer que os corpos são todos normais, que é normal ter mais gordura aqui ou ser mais alto ou mais baixo.

F1: Eu acho que não.

E: Achas que se te aparecessem te ias sentir bem? Ou irias sentir-te igual, que tu achas?

F1: Acho que era igual, cada qual é como é.

E: Boa. E tu achas que és um rapaz que tem boa autoestima? Assim de forma geral?

F1: Acho que sim.

E: Costumas sentir-te bem contigo?

F1: Sim.

E: E, por exemplo, quando tu vês aqueles vídeos dos animes, como é que tu te costumavas sentir? Que sentimentos é que tu tens? Por exemplo, ficas normal, ficas feliz?

F1: Não sei, normal, sinto-me normal.

E: Pronto, não ficas triste, é isso?

F1: Não.

E: Ok, não há nenhum vídeo que te façam sentir mal?

F1: Não.

E: Então, por exemplo, entre os de futebol e os dos animes, tu gostas mais de qual?

F1: Eu gosto mais das pessoas a jogarem futebol, mas os animes também são fixes.

E: Muito bem.

F1: Gosto mesmo dos dois.

E: Algum desses vídeos aumenta a tua autoestima?

F1: Não, não fazem nada.

E: Achas que existe algum tipo de vídeos que fosse aumentar a tua autoestima?

F1: Acho que não, não sei.

E: Tu alguma vez te comparaste ou comparas com esses meninos que te aparecem a jogar futebol nos vídeos, por exemplo, se eles fazem um passe diferente, tu comparas-te?

F1: Não.

E: Nunca te comparas com eles?

F1: Não, eles jogam bem e isso não significa, se eles são profissionais ou não, isso não significa que eu tenha de ser igual a eles, não é?

E: Sim exato. E tu já experimentaste, por exemplo, eles a fazerem um passe ou qualquer coisa diferente, tu já experimentaste imitar?

F1: Já, não é? Algumas assim técnicas, fazer assim um cabrito ou assim, é um pouco difícil, não é? Mas às vezes uma pessoa tenta.

E: Sim, sim.

F1: Somente para ser.

E: Viste e quiseste experimentar, foi isso?

F1: Sim.

E: Ok. E tu achas que o *TikTok* tem um impacto, afeta a tua autoestima?

F1: Não.

E: E, por exemplo, há vídeos assim mais com conteúdos mais positivos. Os que tu vês, pronto, não são maus, não é? Mas existem vídeos e rapazes com uma autoestima mais baixa que se deixam influenciar e que ficam tristes por ver aquilo e acham que não conseguem fazer e assim do género... tu achas que devia de haver mais vídeos bons, por exemplo, a dizer que, por exemplo, essa do corpo que é normal sermos todos diferentes ou achas que o *TikTok* já tem muitos conteúdos bons e positivos?

F1: Já tem muitos conteúdos bons, mas aquelas pessoas que têm uma autoestima mais baixa e estão a ver aqueles vídeos assim mais negativos, se eles passarem assim os vídeos e não deixarem *like*, nem seguirem, vão começar a aparecer conteúdos diferentes e se eles começarem a ver esses conteúdos diferentes, eles ficam com esse conteúdo.

E: Sim, por causa do algoritmo, sim.

F1: Hm, hm.

E: Se isso te acontecesse, era isso que tu ias fazer? Só ficam com esse conteúdo?

F1: Não. Neste momento não, eu gosto de ver os vídeos de futebol e de....

E: Sim, mas imagina que não eram esses que te estavam a aparecer, eram os maus, que eram os que faziam sentir mal. Tu achas que fazias isso que estavas a dizer que os meninos podiam fazer? De começar a ver, por exemplo, neste caso ver esses animes que tu gostas para os outros desaparecerem?

F1: Ah, sim, sim, houve uma vez, houve uma época que se lançou o filme 'It – A coisa' sabes?

E: Sim, sim.

F1: Naquela altura, eu tinha assim medo, não é? E depois só me aparecia, como era um filme novo ou ainda iam lançar, não sei, aparecia já algumas pessoas a fazerem vídeos de algumas partes do filme, então aí eu insisti em ficar a ver e depois ficava com medo, mas depois houve uma altura que eu comecei a passar.

E: Começaste a passar e desapareceram esses.

F1: Sim.

E: E tu já tens o *TikTok* há muito tempo?

F1: Sim, já tenho.

E: Há quantos anos?

F1: Acho que mais ou menos, uns seis anos? Desde dois mil e dezanove acho.

E: Quando saiu, mais ou menos, foi?

F1: Sim, acho que sim.

E: Muito bem. Eu não sei se te cheguei a perguntar, tu disseste que não te comparavas com os meninos que vias nos vídeos, mas, por exemplo, com os teus amigos também não? Os mais altos, por exemplo, ou achas que comparas, mas não te afeta?

F1: Não, não me comparo com os meus amigos, cada um é diferente um do outro.

E: Exato, muito bem. Pronto, eram estas as perguntinhas que tinha para te fazer, tens alguma dúvida?

F1: Não, não.

E: Muito obrigada pela tua ajuda, espero que tenhas gostado.

F1: De nada, bom trabalho.

E: Adeus, muito obrigada.

Entrevista: Participante F2

Total tempo: 30 minutos | Data: 16 março 2023

E: Olá, estás bom?

F2: Olá, sim, consegues ouvir-me bem?

E: Sim, sim, está bom.

F2: Boa.

E: Pronto. Para começar, o meu nome é Mariana, isso tu já sabes, eu estou a frequentar o mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica, em Lisboa. E no âmbito do Mestrado, estou a fazer a minha tese, que pretende perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes só do sexo masculino. Portanto, preciso da tua ajuda para conseguir perceber isso, não existem respostas certas nem erradas e é tudo anónimo, por isso, podes dizer mesmo o que o que achares.

F2: Tudo bem.

E: Em primeiro lugar, qual é a tua idade?

F2: Tenho dezassete.

E: Em que anos estás?

F2: Estou no décimo segundo ano de Ciências e Tecnologias.

E: Costumas praticar algum desporto?

F2: Sim, ginásio.

E: Boa, boa. Costumas ir muitas vezes?

F2: Sim, vou todos os dias da semana, menos ao fim de semana.

E: Costumas ir durante muito tempo? Talvez uma hora, hora e meia não?

F2: Geralmente demoro duas horas.

E: Praticas bastante desporto então.

F2: Sim, sim, gosto muito.

E: Muito bem. Em relação ao *TikTok*, costumava usar a aplicação com muita regularidade? Por exemplo, todos os dias?

F2: Sim, uso bastante. Costumo usar às vezes enquanto estou a jantar, durante um pouco ou quando almoço sozinho, por exemplo. Então vou para o *TikTok*, em vez de ver algo no *pc*, é mais rápido.

E: Dirias que passas mais de uma hora por dia na plataforma?

F2: Sim, mais de uma hora sim, mas não mais de hora e meia diria.

E: Muito bem. E utilizas outras redes sociais?

F2: Sim, uso o *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, *Telegram*, não sei se também é rede social, se não me engano penso que não é mais nenhuma, só essas.

E: Ainda tens bastantes, estou um pouco desatualizada estou a ver.

F2: Não uso muito todas, as que uso mais são o *Instagram* e o *TikTok*. Ah e o *Telegram*, também uso um pouco.

E: Dentro dessas todas, achas que o *TikTok* é então a tua preferida ou optarias por escolher outra?

F2: É assim, é a que passo mais tempo, mas não diria que era a preferida, porque não sei, não tenho assim uma aplicação preferida.

E: Hm, hm.

F2: Mas é a que passo mais tempo, mas sim, podíamos considerar.

E: Muito bem. E se eu te pedisse para caracterizar o *TikTok* como sendo uma plataforma social positiva ou negativa, qual escolherias?

F2: Positiva ou negativa? Eu acho que havia um meio termo, pode ser positiva e negativa, depende para que fins usamos. Eu, por exemplo, no meu caso, eu não vejo assim muito vídeos de entretenimento, aparecem-me mais vídeos do género informativos.

E: Muito bem.

F2: Aparecem-me bastante vídeos sobre ginásio também. Eu já aprendi bastantes coisas do ginásio e até já ensinei depois no ginásio a outras pessoas coisas que vi no *TikTok*. Pronto... sei lá, eu no meu caso vejo vídeos que me informem um pouco, ou seja, eu aprendo alguma coisa no *TikTok*, também tem a parte do entretenimento, mas a maior parte são informativos.

E: Esses vídeos que referes, mais informativos, são apenas sobre exercícios do ginásio?

F2: Sim, mais sobre ginásio.

E: Muito bem. E tu crias vídeos para o *TikTok*?

F2: Eu tenho duas contas, a minha conta onde aparecem esses vídeos do ginásio e assim e tenho uma conta secundária. Para essa secundária é que já fiz vídeos, que era, sobre um negócio meu.

E: Hm, hm.

F2: Enfim, tem alguns vídeos lá.

E: E ainda colocas vídeos nessa conta?

F2: Mas eu não mostro a minha imagem. Sim, de vez em quando.

E: E nesses vídeos, costumas ter comentários?

F2: Comentários não, por acaso não.

E: Muito bem. E existe algum perfil que gostes particularmente de seguir e de te manter atualizado sobre os vídeos que vão saindo?

F2: É assim, sigo muitos perfis, alguns de algumas meninas. E sigo também alguns perfis que me trazem motivação também e *personal trainners* do ginásio.

E: Costumas depois ver só mais esses que segues, o *TikTok* até tem esse *feed* por assim dizer só para esses ou vêes outros também que vão aparecendo?

F2: Eu sigo cerca de 50 pessoas, mas só vejo mesmo as coisas da *for you* pronto, que vão aparecendo, penso que aparecem os dois.

E: Sim, acho que vão aparecendo.

F2: Eu não vou muito aos amigos.

E: Não vais só procurar um específico?

F2: Ya, não, não vou.

E: Muito bem. E tens por hábitos comentar nos vídeos?

F2: Isso não, não sou muito de comentar, só dou *like* ou guardo e às vezes envio a alguém, por exemplo.

E: Há pouco referiste que utilizas o *TikTok* mais quando estás nas refeições? Dirias que usas mais quando tens mais tempo livre? Isto é, para que usas o *TikTok*?

F2: É mesmo.... hm... eu uso o *TikTok* de maneira a passar o tempo, óbvio, sobretudo nas refeições como disse, porque eu demoro muito a comer, então costumo estar a ver para me entreter, mas também uso mais assim.... uso muito para informação, para quando quero aprender algo.

E: Para aprender?

F2: Sim.

E: Mais do que para te divertires e relaxar então?

F2: Sim, mais para aprender. Aproveitar aquilo que há de bom, pronto.

E: Hm, hm... parece-me muito bem, sim. Sabes o que significa o termo *trend*?

F2: Sim.

E: Conheces algumas?

F2: Agora... olha, conheço uma que estão a fazer com uma música, isto está a virar uma *trend* agora, que é os pais casados e depois aparece a dizer ‘a minha mãe tinha muitos pretendentes, mas escolheu o meu pai’ e depois metem uma imagem do pai, normalmente bonito ou estiloso ou às vezes até feio (risos). Esta é assim das mais recentes. Ah e existe também outra *trend* com uma música dos *Wet Bed Gang*, acho, no fundo e passam assim muitas fotos seguidas rapidamente. E penso que assim, de repente, não me lembro de muito mais.

E: Sim, sim, essas conheço. Essas *trends* que referiste e outras, que agora não te lembra, mas podem surgir, consideras que alguma delas teve algum efeito em ti ou na tua vida? Por exemplo, uma dessas de por muitas fotos de seguida?

F2: Não acho que tenham efeito, não. Eu não me costumo comparar e assim.

E: Em nada? Por exemplo, corpo, personalidade, roupas?

F2: No corpo, é assim quando é pessoal do ginásio, comparo-me, mas não é de uma forma negativa, é numa forma de inspiração até. É tipo, um dia vou chegar lá, um dia vou conseguir.

E: Dirias que quando te comparas não te sentes inferior a eles é isso?

F2: Não, não me sinto inferior. Mas vejo muitos comentários, por exemplo, isto acho que é mais em torno das raparigas. Eu vejo muitos comentários quando aparece uma rapariga bonita, outras a dizerem ‘já me comparei’, ‘porque é que eu não nasci assim, blablá’, ‘Deus tem os seus preferidos’ e coisas assim. E depois é engraçado, porque quando vejo um *TikTok* de uma rapariga assim menos atraente o pessoal comenta todo que é linda etc.... sei lá, ou seja, é só para o vídeo.

E: Hm hm... Então em termos dos rapazes, não vês tanto isso?

F2: Nos rapazes, em geral, nos que vejo comentários, nunca há assim comparações.

E: É mais uma forma de inspiração?

F2: Sim, sim. É.

E: Muito bem. E já que estamos a falar assim da inspiração e dos vídeos do ginásio também, tendo em conta que já estás no final da adolescência, ou estás a caminhar para lá, dirias que foi fácil lidar com essas mudanças todas do corpo ou tiveste assim momentos mais difíceis?

F2: Pois, é assim, a acne foi um bocado complicado, porque tive uma acne mesmo muito má, mas sim, já passou. Na altura custou um bocadinho, mas pronto, foi sempre assim tranquilo, nunca me fui muito abaixo.

E: Hm, hm.

F2: Mas depois assim no corpo, no físico, acho que nunca custou.

E: Muito bem. E agora continuas a gostar do teu corpo? Não havia, não há nada que tu gostasses de mudar na aparência?

F2: Sim, gosto. Acho que não mudava nada, eu até gosto assim de como eu sou.... se calhar só ser um bocadinho mais alto. Eu considero-me alto, já tenho quase um e oitenta, mas não me considero muito alto.

E: Já é bastante bom, eu sou rapariga, mas por exemplo, fui a mais baixa das minhas irmãs, nem um e sessenta tenho, e também gostava de ter sido mais alta. Mas pronto, é assim (risos).

F2: (risos).

E: Então e dirias que existe um corpo ideal para os homens, um corpo perfeito que os rapazes deveriam ter?

F2: Não, não existe um corpo ideal, mas temos que saber quando uma pessoa, por exemplo, é mais gordinho ou já está a caminhar para a obesidade que não é saudável, eu acho que não é bom romantizar isso.

E: Certo.

F2: É bom a gente praticar exercício físico, ser saudável de certa forma, independentemente de se ter mais massa muscular ou menos.

E: Hm, hm.

F2: Agora, quando chega a um ponto em que não é saudável e que não é bonito, na minha opinião, obesidade, obviamente, não é bonito. As pessoas romantizarem isso assim 'ah tens de gostar do teu corpo, é normal', eu acho que não, acho que tens de mudar, não podemos continuar com essa mentalidade, porque se não também não saímos do sítio.

E: Sim, existem vídeos a dizer que é normal ser-se assim, que está tudo bem, e depois....

F2: Exato, eu acho que eles se metem ali numa zona de conforto e estão a alimentar uma coisa que não é bom.

E: Isso quando já passa do limiar do saudável, é isso?

F2: Exatamente, exato. Quando é visivelmente que a pessoa não é saudável.

E: Então em termos de corpo ideal, consideras que não existe?

F2: Sim, não existe o corpo ideal, simplesmente acho que não pode haver extremos.

E: Hm, hm. E, por exemplo, consideras que não existe, mas achas que, por exemplo a família, os amigos ou os media passam uma ideia que existe ou também não? Que existe um corpo se tem que atingir, que é o perfeito?

F2: Eu acho que isso é muito forma como as pessoas vêm e interpretam. Há pessoas que podem ver algo e pensar que têm de atingir aquele corpo, há outras que se calhar se inspiram até para chegar lá, mas não idealizam aquele corpo, podem querer até ser melhores ou ser um bocadinho mais pequenos, pronto. Às vezes há pessoal que é grande, digamos assim e há pessoal que não gosta daquilo, gosta assim de uma coisa mais *soft*.

E: Exato sim.

F2: Mais estético, mais.... acho que não existe um corpo ideal. Acho que há assim uma grande tendência para o corpo mais estético, tipo assim um corpo mais definido, mais bonitinho e isso é o que o pessoal tenta normalmente atingir, mas no fundo assim... Acho que não, acho que não há um corpo assim, coiso. Se bem que sim, acho que há muitos *Tiktokers* ou pessoal faz vídeos que às vezes podem mostrar que aquilo é o corpo perfeito e que se tem de ter aquele corpo.

E: Sim, sim. Então e, aqui no *TikTok*, a tua imagem não aparecia nos vídeos, mas por exemplo, no *Instagram* colocas fotografias tuas?

F2: Sim, no *Instagram* sim.

E: E alguma vez alteraras-te essas fotos, por exemplo, tirar as borbulhas ou assim com *Photoshop*?

F2: *Photoshop*? Não, porque eu não sabia usar, porque já tenho conta há algum tempo e eu não sabia usar, mas lembro-me que usava sobretudo filtros a preto e branco, tentava diminuir muita a claridade, para não se ver. Tenho até aqui uma fotografia arquivada que está quase toda preta, que era mesmo para não se ver muito.

E: Certo, sendo assim dirias que és uma pessoa que se preocupa com a sua aparência, o seu físico, imagem?

F2: Óbvio, mas acho que no fundo somos todos um pouco assim.

E: Sim, sim, claro.

F2: É normal, sim acho que sim. Sou muito até, preocupo-me até muito com o que os outros pensam.

E: Sim, era o que te ia perguntar.

F2: Mas já sou assim, desde muito, muito novo.

E: E que imagem é que lhes queres transmitir?

F2: Eu tenho uma mentalidade assim, um pouquinho diferente assim dos demais, eu quero fazer umas coisas um pouco diferentes, seja para as áreas dos negócios, seja sei lá, quero assim escapar um pouco daquilo que é o normal. Mas tenho medo de não ser aceite, eu tenho medo de fazer algo diferente e tipo o pessoal pensar ‘ele é doido’ ou ‘é maricas’ e tudo mais. Não podes praticamente fugir disso. E depois, o que eu quero transmitir basicamente é que eu sou um gajo como eles, mas no fundo para mim sou diferente.

E: Hm, hm.

F2: E, às vezes eu encontro pessoal que pensa mais ou menos da mesma forma, então aí eu partilho os meus ideais com essa pessoa, que tem mais ou menos o mesmo pensamento.

E: O mesmo pensamento, sim.

F2: É aquela coisa, temos que andar com pessoas do mesmo barco e tal e o *TikTok* por acaso também me ajudou. Ajudou-me nisso na questão que fiquei assim um pouco mais seguro ao ver aqueles comentários e aqueles vídeos motivacionais de fugir assim um bocadinho ao que é normal e esperado. Acho que ver muito pessoal nos comentários que também quer e também pensa assim, de certa forma leva-me a pensar que não estou sozinho e que há muitas pessoas que pensam da mesma maneira que eu, mas é assim, na escola, ainda por cima na Comercial, sabes como é e é só betos.

E: Sim.

F2: Eles pensam todos iguais e é mesmo estranho. É tudo muito formatado. Eu vivo com eles e sim....

E: Dirias que és assim mais fora da caixa.

F2: Sim, bastante.

E: Muito bem. Há pouco falámos assim de algumas *trends*, existiram também algumas mais relacionadas com a imagem corporal, não sei se lembras, se havia ou se te apareceu. Houve uma que era um rapaz a beber com o copo de água à volta da namorada ou de quem quer que seja, houve uma que era para ver se o rosto era simétrico.

F2: Ah essa eu vi.

E: Pronto, depois também há aquelas que se calhar, essas já talvez te apareçam, que são de rotina dos exercícios no ginásio ou receitas para não engordar ou para ganhar massa muscular.

F2: Sim, sim, sim, sei.

E: Consideras que alguma dessas *trends* exerceu um efeito em ti?

F2: As das rotinas do ginásio sim, cheguei a introduzir alguns exercícios que eu via lá nos vídeos deles que achava interessante e depois testava um pouco mais à parte. Ou via o vídeo, tinha a ideia e depois ia experimentar. Alguns que experimentei até faço ainda hoje e por acaso gosto bastante.

E: Sim.

F2: Nas alimentações também. Já tive ideias para fazer, se bem que eu nunca fiz, porque sou um bocado preguiçoso também, mas até guardei para depois experimentar, a pensar ‘ah um dia vou tentar’.

E: Sim, algumas por vezes até são bastante complexas.

F2: Sim, sim.

E: Sendo assim, dirias que começaste a fazer mais exercícios físicos depois de utilizares ou com o uso do *TikTok*? Mas na alimentação, não mudaste nada então?

F2: É assim, acho que tomo mais atenção também, tento tratar-me de outra forma, e no exercício eu comecei a fazer mais sim, fico mais tempo no ginásio e tudo, do que antes.

E: Muito bem. Há pouco disseste que os vídeos que vês não te influenciavam, isto é, apenas te davam mais motivação, não era de uma forma negativa, mas influenciavam-te sim de forma positiva. Em relação aos teus amigos e à tua família, existe alguma influência deles na maneira como te vês, na tua imagem. Por exemplo, têm por hábito dizer que devias ser mais magro ou algo semelhante?

F2: Exatamente. A família ou amigos, por acaso não acontece, nunca tive comentários.

E: E tu olhares para eles, já aconteceu queres ser mais como um deles ou também não?

F2: Não, não, não.

E: Muito bem. Existem alguns vídeos a tentar ser mais positivos, como falamos há pouco, que até comentaste que alguns passam o extremo do saudável e não é bom.

F2: Sim.

E: Mas nesse contexto, existem outros, apenas a promover que todos os corpos são normais, etc. Não necessariamente corpos obesos, por exemplo. Esse tipo de vídeos já te apareceu, costumam aparecer?

F2: Por acaso é muito, muito raro. O que me aparece mais é mesmo as rotinas de exercícios e pessoas a explicar certos exercícios, é só isso que me aparece.

E: Quando aparecem, como te sentes?

F2: É assim, é-me um pouco indiferente, eu acho.

E: Certo. Agora tinha umas questões assim mais relacionadas com a autoestima, é claro que o corpo entra, mas não só.

F2: Sim, sim.

E: Tu consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

F2: Tem dias.

E: Mas assim de modo geral?

F2: De modo geral sim. Mas há sempre aqueles dias piores, porque pronto... eu desde miúdo nunca tive grande autoestima, mas não era autoestima de corpo, era muito inseguro, tinha medo do que os outros podiam achar se eu fizesse algo diferente. Foi sempre muito isso, desde cedo.

E: Hm, hm, era mais no sentido que não te sentias seguro em experimentar e fazer algo, com medo do que poderiam achar, mais nesse aspeto?

F2: Sim. Eu copiava muito, por exemplo, porque tinha medo de fazer sozinho e depois estar errado e por aí vai. Tive sempre essa insegurança desde pequenino.

E: Sim.

F2: Depois assim mais da autoestima do corpo, eu comecei a treinar foi muito por causa disso, eu lembro-me que era muito magro, até me lembro de fazer testes de força com a minha prima, braços de ferro e perder sempre (risos). Eu era mesmo muito magro, muito fraco, só comia sopa, quando era mais pequeno não comia mais nada.

E: (risos).

F2: E a minha prima dizia assim ‘és fraco’, ‘és fraquinho’ e foi a partir daí que comecei a treinar, comecei com uns nove, dez anos.

E: Começaste cedo, já eram assim exercícios deste género?

F2: Sim, mas comecei em casa, não são exercícios como faço hoje em dia, mas sim.

E: Nunca foste para nenhum desporto?

F2: Não, não. Eu acho que era para ir para o futebol, mas nunca cheguei a ir.

E: Muito bem, então começaste assim em casa, por volta dos dez anos, é isso?

F2: Nove, dez, mais ou menos por aí. Foi cedo, depois parei um pouco, aos catorze voltei ao ginásio, depois saí e voltei o ano passado. Desde aí tenho ido sempre.

E: Muito bem.

F2: É porque eu já não conseguia não treinar, eu precisava daquilo. É psicológico, chega a um ponto em que não é só treinar o corpo, aquilo faz mesmo bem a cabeça.

E: Sim, vais lá espaiar também.

F2: Se há um dia que eu não vou, nem me sinto tão produtivo. Apesar de que eu vou treinar já depois das aulas, às seis, mas mesmo assim, depois à noite acho que até consigo ser mais produtivo. Acho que consigo fazer mais coisas durante o dia

E: É como se te desse um *boost* de energia.

F2: Ya, ya. Basicamente.

E: E consideras que os vídeos do *TikTok* afetam a maneira como te sentes, de forma geral?

F2: Não, não me afeta.

E: Certo.

F2: Não me afeta, mas quando eu vejo os vídeos motivacionais, afetam-me no sentido de eu não estar ainda naquele ponto e de eu querer ir para lá.

E: Motivam-te ainda mais?

F2: Sim.

E: Esses são os vídeos que te fazem sentir melhor dirias?

F2: Sim, fazem-me sentir... fazem-me sentir se aquela pessoa consegue, um dia eu também consigo.

E: E existem vídeos que te fazem sentir mal, ansioso ou algo pior?

F2: Não diria mal, mas se calhar ansioso.... deixa-me pensar. Acho que é muito à base do mesmo, nesses vídeos, também fico um pouco ansioso se pensar e se eu não conseguir? Ou ver os dias a passar e não estar a fazer nada para lá chegar, é tipo isso.

E: Certo. E além do corpo, não sei se já te perguntei isto, eu penso que te perguntei se te comparavas noutras coisa?

F2: Sim, comparava, mas a inspirar, nunca para me rebaixar.

E: Hm, hm. Dirias que os vídeos que consumes tem um impacto na tua autoestima?

F2: Hm... Na parte positiva, porque fazem-me querer ser diferente. Alimenta-me aquilo que eu sou basicamente. É bom.

E: E consideras que devia haver mais conteúdos positivos, noutros temas, por exemplo?

F2: Sim, mas no *TikTok*, acredito que haja um pouco de tudo, não é? Simplesmente depende do que as pessoas procuram, mas sim, acho que a melhor forma de usar o *TikTok* é trazer-lhes coisas positivas, por isso, sim, acho que devia haver mais, acho que ainda há pouco.

E: Sim. Se te aparecessem vídeos assim.... pronto, que te fizessem sentir triste ou mal contigo, que te rebaixassem, hipoteticamente, porque não é o que te acontece, achas que começavas a consumir outro tipo de vídeos para que algoritmo deixasse de te trazer esses?

F2: Provavelmente ou até desinstalava a aplicação.

E: Certo. Era para perceber um pouco que estratégias usarias caso isso acontecesse, para te protegeres.

F2: Sim, tentava mudar.

E: Boa. As minhas perguntas eram estas, penso que não tenho nada que me tenha faltado perguntar, tens alguma questão?

F2: Não, tudo bem, foi tranquilo.

E: Boa, espero que tenhas gostado, muito obrigada pela tua ajuda.

F2: De nada, obrigada também.

Entrevista: Participante G1

Total tempo: 15 minutos | Data: 31 março 2023

E: Olá, estás bom?

G1: Olá, sim, consegues ouvir-me bem?

E: Sim, sim, está bom.

G1: Boa.

E: Pronto. Para começar, o meu nome é Mariana, isso tu já sabes, eu estou a frequentar o mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica, em Lisboa. E no âmbito do Mestrado, estou a fazer a minha tese, que pretende perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes só do sexo masculino. Portanto, preciso da tua ajuda para conseguir perceber isso, não existem respostas certas nem erradas, portanto e também é tudo anónimo, portanto, é mesmo para dizeres o que o que achares. Estás à vontade, está bem?

G1: Está bem.

E: Em primeiro lugar, qual é a tua idade?

G1: Eu tenho doze anos.

E: Estás em que ano na escola?

G1: Estou no sexto e estou quase a ir para o sétimo.

M: E praticas algum desporto?

G1: Futebol.

E: Fora da escola?

G1: Sim, fora da escola, duas vezes por semana.

E: Muito bem. E usas muito o *TikTok*?

G1: Eu sou viciado no *TikTok*.

E: Utilizas todos os dias, então?

G1: Todos os dias e não é só trinta minutos, é assim tipo mais de uma hora. Sempre que não tenho nada para fazer vou para lá.

E: Então, por exemplo, achas que estás lá quanto tempo por dia? Com esses bocadinhos todos juntos.

G1: Bocadinho a bocadinho, se calhar no mínimo estou umas quatro horas e meia, cinco horas por dia.

E: Realmente é um bocadinho. Tu tens outras redes sociais além do *TikTok*?

G1: Também tenho *Instagram* e não sei se podemos considerar consola uma rede social.

E: Não sabes o quê?

G1: Não sei se podemos considerar a consola, estar a jogar com os amigos.

E: Ah, não tinha compreendido, desculpa. Não, não penso que seja, mas é um meio de comunicação também, porque muitas pessoas jogam online. Vocês falam enquanto jogam, é isso?

G1: Sim, é isso. Estamos lá a jogar e depois não é por mensagens, é com os auscultadores e o microfone e vamos jogando, existem lá umas aplicações ou programas, não sei bem, que nos deixam fazer isso.

E: Exato. Muito bem, já sei. Então em relação ao *Instagram* e ao *TikTok*, qual dos dois é o teu preferido?

G1: Prefiro o *TikTok*.

E: Porque razão?

G1: Porque no *Instagram* temos de procurar o que a gente quer e clicar em vários sítios e assim, e no *TikTok* é só arrastar para cima e vemos logo um vídeo. E também são conteúdos que a gente não conhece as pessoas, a maioria vá, mas são conteúdos que a gente gosta e no *Instagram* é só mais de pessoas que conhecemos.

E: Faz sentido e tu costumavas ver vídeos de quê no *TikTok*?

G1: Vejo vídeos de jogos, de desportos. Também vejo algumas vezes uns amigos meus, a fazer alguns vídeos e isso.

E: Hm, hm. E tu achas que o *TikTok* é uma coisa positiva ou negativa?

G1: Eu acho que toda a gente se vicia nela, em muitas pessoas ela pode ser até positiva, mas acho que muitas pessoas se viciam e isso acaba por cortar um bocadinho das atividades normais que deviam fazer no dia a dia, por isso acho que está ali na classe média, tanto é positiva numas partes, como negativa.

E: Tem um bocadinho dos dois, é isso?

G1: Sim, sim.

E: Muito bem, é uma boa maneira de olhar para as coisas. E quanto aos vídeos, já referiste que tipo de vídeos vês, tu também crias conteúdos?

G1: Não, eu parei de fazer há uns três anos.

E: Então, mas fazias, paraste de fazer porquê?

G1: Porque eu já não tinha vontade de fazer, cansei-me.

E: Ok, já não tens interesse em fazer, é isso?

G1: Já não, agora contento-me a ver os dos outros, assim também não perco tempo a fazer e vejo na mesma, prefiro.

E: Eram vídeos de quê? Tinhas comentários?

G1: Eram de compilações de imagens. Não, não tinha, pelo menos eu não via.

E: Existe algum perfil, algum *tiktoker* que tu gostes muito, que vás mesmo pesquisar para ver, que te interesses mesmo por ele?

G1: É assim, alguns deles são aqueles que metem daquelas mininovelas brasileiras.

E: Tu costumavas ir procurar para ver esses?

G1: Eu tenho sempre um canal que corta os vários vídeos e que mete depois tipo a parte um ou parte dois e vai metendo assim. Esses eu procuro, se calhar, mas não é assim de ninguém em especial, eu procuro às vezes é também porque na altura ainda não tinha saído a parte dois e eu quero ir ver, por exemplo.

E: Certo. Gostas desses para acompanhares a história?

G1: Sim, gosto. Mas também gosto muito dos de futebol.

E: Boa. E costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

G1: Sim, às vezes, mais naqueles que tipo adorei, a dizer faz mais e assim.

E: Hm, hm. Quando gostas muito?

G1: Sim, exato. Nesses que sai em partes também posso escrever a pedir alguma.

E: Muito bem. E tu dirias que utilizas o *TikTok* para quê?

G1: É mais pelo facto de me entreter quando não tenho nada para fazer.

E: Entreténs-te, passas o tempo?

G1: Sim, sim.

E: Muito bem. E já aprendeste alguma coisa com o *TikTok*?

G1: Sinceramente já, mas foi mais nas coisas do programar algo ou de aprender truques de jogar a bola ou até para jogar na consola e isso.

E: Hm, hm. Tu sabes o que é uma *trend*?

G1: Sei, sei.

E: Lembras-te assim de algumas que conheças?

G1: Eu sei que houve uma altura na pandemia que era para dar toques com o papel higiénico e aquelas do gelo, para entrar numa banheira com gelo. Mais recentemente também houve com a dança do mundial.

E: Hm, hm.

G1: E também há *trends* com efeito, por exemplo, para ver quem é que come mais cachorros quentes com o efeito. Essas são assim as que me lembrei agora.

E: Achas que essas *trends* têm algum impacto em ti ou que te afetam de alguma maneira?

G1: Não afetam, é só mais para ver quem é que bate o recorde.

E: E tu já experimentaste fazer ou como já não fazes vídeos, também não experimentas essas *trends*?

G1: Eu já experimentei fazer, mas meti no privado e depois eu apago.

E: Era só para veres se conseguias?

G1: Sim, sim.

E: Muito bem. Assim em relação ao teu corpo, queria perguntar se tu lidas bem com as mudanças, agora que são muito comuns na adolescência?

G1: Sim, acho que há coisas que é tipo desnecessário, que só perdemos o nosso tempo a ver.

E: Vídeos sobre o corpo?

G1: Sim, vídeos desses.

E: Hm, hm. E gostas do teu corpo?

G1: Eu gosto, gosto da maneira como sou.

E: Havia alguma coisa que tu mudasses ou não mudavas nada?

G1: Por mim não mudava nada.

E: Boa. E tu achas que existe assim um corpo ideal para os homens, tipo um corpo perfeito que tenham que atingir?

G1: Não, acho que cada um gosta de ter o corpo que tem, mas algumas pessoas até não gostam, mas eu acho que também devemos pensar sempre positivo e termos sempre um corpo como a gente gosta e tentar fazer o máximo possível para termos um corpo que gostamos.

E: Então não há uma imagem que tu aches que tens tenhas que ter, ser musculado ou assim?

G1: Não, eu acho que é desnecessário ter isso só por um visual.

E: Hm, hm. Muito bem. Já alguma vez alteraste alguma imagem tua?

G1: Não, não.

E: Boa. E que imagem gostavas de passar aos outros?

G1: Que sou divertido.

E: Sobre o corpo nada?

G1: Não.

E: Muito bem. Quando estás no *TikTok* aparecem-te vídeos assim mais relacionados com o corpo?

G1: Sim, aquelas pessoas que estão no ginásio e depois mostram os músculos e tal.

E: E tu vês esse tipo de conteúdos?

G1: Às vezes vejo, se aparecerem, mas às vezes passo.

E: Achas que esses vídeos têm algum impacto em ti?

G1: Não, não. Se vir não ligo.

E: E quando tu vês esses vídeos comparas-te com eles? Com esses corpos?

G1: Não, normalmente comparo ao meu pai.

E: Comparas esses vídeos com o teu pai? Ou comparas-te a ti com o teu pai?

G1: Não, comparo os vídeos com o meu pai (risos).

E: (risos) Então contigo não? Não te afetam?

G1: Não, não. Eu não ligo.

E: De que forma é que os vídeos afetam a tua imagem corporal?

G1: Não afetam. Não muda nada.

E: Não começaste a tomar mais atenção ao teu corpo depois de começares a usar o *TikTok*?

G1: Não, não, não.

E: Certo, mas preocupas-te um bocadinho com o teu corpo ou não?

G1: Sim, porque também não é só o visual que muda também é a parte importante do nosso corpo, se sou um corpo saudável.

E: Exato.

G1: Por isso sim, preocupo-me, temos de ter atenção se não passamos para o não saudável.

E: Certo. E em termos de imagem, preocupas-te com o que os outros pensam de ti?

G1: Não, acho que é só mais, não ligar a esses comentários e fazer o que gosto e pensar no que gosto.

E: Então se os teus amigos falarem do teu cabelo, da tua altura, do teu corpo não ligas?

G1: Não, é a opinião deles, mas o que importa é a minha.

E: Boa, exatamente, é uma ótima maneira de veres as coisas. E estavas a dizer que os vídeos que tu vês, que tu não te comparas e que não influenciam a maneira como tu te vês e se for os teus amigos? Comparas-te com eles?

G1: Não, não. Não, porque alguns com os corpos que tem, alguns têm mais dificuldades numas coisas e outros não. Então não me comparo, porque depende sempre.

E: E em relação assim ao cabelo, à roupa que eles usam?

G1: Não, não. Eu, lá está, penso, faço e uso o que eu gosto.

E: Muito bem, muito bem. Então, sendo assim, por exemplo, tu já jogavas futebol antes, não começaste a jogar mais depois de teres *TikTok*? Ou achas que fazes mais exercício, começaste a fazer mais com o uso da aplicação?

G1: Não, não, eu sempre joguei desde pequenino, é igual.

E: E a tua alimentação mudou alguma coisa?

G1: Também não.

E: Certo. Existem algum vídeo que aches que é relacionado com uma imagem corporal positiva?

G1: Sim, eu já vi alguns de pessoas a dizerem que somos todos diferentes e que é normal os corpos serem diferentes e já vi alguns em que vi pessoas a comentarem, vá, alguma pessoa fez um comentário maldoso a dizer o contrário, que aquilo estava errado.

E: Eram pessoas a comentar, comentários maldosos nesses vídeos de pessoas a tentar ser positivas?

G1: Sim.

E: Hm, e quando vias esses vídeos, como é que te faziam sentir?

G1: É um bocadinho triste pela pessoa, mas feliz pelo que ela pensa e em não se culpar a ela própria.

E: Contente porque ela tem noção que cada um é? É isso?

G1: Exato. E não pode ligar às coisas maldosas, nem ficar a pensar muito nessas coisas, fico triste por comentarem mal.

E: Então esses vídeos assim de pessoas a dizer que somos todos normais, não te fazem sentir melhor contigo?

G1: Sim, teoricamente fazem-me sentir melhor, porque são pessoas que pensam por um lado positivo.

E: Em vez de, por exemplo, se compararem com os outros e acharem que não estão num certo nível, por exemplo, ou que não são magros o suficiente?

G1: Eu acho que toda a gente está no mesmo nível, porque a gente também não somos animais para sermos, sei lá, sermos tratados de uma forma diferente pela aparência.

E: O que importa é mais interior, então?

G1: Sim, sim. O interior e o emocional.

E: Muito bem e tu consideras, assim sobre o teu interior, que és uma pessoa que tem boa autoestima?

G1: Eu acho que sim.

E: E o *TikTok*, os vídeos que tu vês, talvez os de futebol ou do ginásio ou outros, achas que algum afeta a tua autoestima?

G1: Não, não.

E: Pode ser para a positiva também.

G1: Não, porque eu sei que algumas pessoas trabalham e dedicam-se para ser e para ter os dons que tem, para ser melhor tenho de treinar mais e dedicar-me mais, eu sei disso. Então acho que não, não afeta nada.

E: E, por exemplo, os vídeos que vês afetam a maneira como tu te sentes, o teu humor e assim?

G1: Não, eu sinceramente acho que não.

E: Então quando vês os vídeos, sentes-te normal? Não ficas mais feliz?

G1: Não, eu sinto-me normal, acho que não ajuda, nem piora.

E: Muito bem. E existe algum tipo de vídeos que tu não gostes?

G1: Não, eu gosto de todos.

E: Ok (risos), por exemplo, mas se agora comessem a aparecer vídeos que tu não gostasses, tu passavas à frente ou usavas o botão do não tem interesse ou deixavas de usar a aplicação?

G1: Quando aparece o botão do não interesse, eu meto, isso é mais para os anúncios. Se não, se aparecessem esses vídeos, eu passava só para o próximo, se fossem vídeos que não gostava.

E: Hm, hm. E achas que, sem ser assim sobre o corpo, que devia haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

G1: Eu acho que... por causa da pandemia algumas pessoas pararam de publicar os vídeos.

E: Então achas que devia de haver mais?

G1: Sim, eu acho que também o facto do *TikTok*, o fazer vídeos, que também é um interesse, portanto, podes distrair um bocadinho a mente.

E: É também uma forma de te distraíres, é um passatempo?

G1: Sim, acho que devia haver mais, ajuda as pessoas.

E: Certo. Muito bem. Tens alguma questão que gostasses de me perguntar?

G1: Acho que não. Mas achei isto interessante.

E: Boa, ainda bem. Muito obrigada por teres participado e ajudado no meu estudo.

G1: Obrigado. Boa tarde e boa sorte.

E: Obrigada.

Entrevista: Participante G2

Total tempo: 25 minutos | Data: 25 março 2023

E: Boa tarde.

G2: Olá, tudo bem?

E: Tudo bem, consegues ouvir-me?

G2: Consigo.

E: Boa. Eu chamo-me Mariana, já me tinha apresentado há pouco, eu estou a tirar Comunicação, Marketing e Publicidade e estou a tentar perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos rapazes na minha dissertação. Há muitos estudos feitos em raparigas pelo *Instagram*, por exemplo, então achei que seria interessante mudar um pouco. Não há respostas certas, nem erradas, é anónimo, podes dizer o que realmente achas e sentir-te à vontade para isso.

G2: Ok.

E: Vou só gravar a voz que é para depois eu escrever e analisar pode ser?

G2: Sim, sim.

E: Muito bem. Para começar, qual é tua idade?

G2: Eu tenho dezassete anos.

E: Estás em que ano?

G2: Décimo segundo em economia.

E: Praticas algum desporto?

G2: Praticar, praticar não mesmo, de vez em quando posso ir correr, andar de bicicleta, mas praticar mesmo não. É mais ao fim de semana, que tenho mais tempo.

E: Muito bem. Quando tens tempo gostas de ir.

G2: Sim, gosto.

E: Boa. Com que regularidade usas o *TikTok*?

G2: Não uso diariamente, eu uso agora mais os *reels* no *Instagram*.

E: Hm, hm. Então dirias que utilizas o *TikTok* quantas vezes por semana?

G2: Eu agora não uso muito, tenho a aplicação, mas como não tenho as notificações ligadas, vou só às vezes. Eu sei que é mau então já nem vou lá, porque vou perder tempo. Mas no *Instagram* como vou falar e assim, depois os *reels*, uma pessoa não consegue muito escapar. Respondendo à tua pergunta uso muito pouco, podemos dizer uma vez por semana para aí e nem sempre.

E: Exato acabas por ir para outras coisas e perdes-te um pouco, sem as notificações no *TikTok* acabas por nem ir.

G2: É.

E: Então nesse dia, por exemplo, julgas que estarias no *TikTok* por quanto tempo?

G2: Eu diria em média uns vinte minutos por semana, sendo assim.

E: Certo. Utilizas outras redes sociais, pelo menos o *Instagram*, como já referiste sei que sim.

G2: Sim, tenho o *Instagram*, o *Discord*, não sei se conta, tenho *Facebook*, mas não uso, vou lá de vez em quando, quando faço anos para ver o que a família diz (risos).

E: Dirias que o *Instagram* é a tua preferida?

G2: Sim... Quer dizer não é bem que seja a preferida. Eu até já tive momentos em que eu quis desinstalar e preferia ter *WhatsApp*, só que como eu tenho todos os amigos e grupos de turma e toda a gente está no *Instagram*, pronto, é difícil então sair do *Instagram*.

E: Até nos grupos de turma, fazem por lá?

G2: Sim, sim.

E: Ah ok, boa. Achei que seria pelo *WhatsApp*.

G2: Não, não costumamos fazer lá. E depois pronto, os *stories* e assim é fixe.

E: Sim, tens tudo no mesmo sítio, basicamente.

G2: Sim.

E: Há pouco, já deste um pouco a entender, mas queria perguntar-te se consideras o *TikTok* como algo positivo ou negativo?

G2: Pois, eu acho que é um bocado negativo, porque uma pessoa vicia-se, mas eu acho que o *TikTok*.... isto é, acho que o *reels* no *Instagram* ainda é pior, porque é muito fácil ires de conversas para *reels*, enquanto que o *TikTok*, pelo menos pronto, estás só, vá, tens de abrir a aplicação. Mas é isso, eu acho que é negativo, perde-se muito tempo, facilmente.

E: Sim, começas a ver um vídeo e rapidamente vês mais trinta.

G2: Sim, sim.

E: Consideras que é negativo então mais pela perda de tempo, não tanto pelo tipo de conteúdos?

G2: Sim, eu acho que é mais pela perda de tempo, porque depois ficas com aquela sensação que não fizeste nada e o tempo passou a correr.

E: Hm, hm. Entendi e concordo bastante. Tu chegaste a criar conteúdos para a aplicação?

G2: Hm, acho que cheguei a publicar umas cenas *random*. O algoritmo do *TikTok*, isso é uma coisa que *TikTok* tem de bom, é que tipo uma pessoa do nada pode viralizar lá. Mas cenas assim à toa, não era da minha cara nem nada. Tinha alguns comentários, mas nada de mais, era mais só de amigos. Eu pus só para ver se viralizava.

E: Deixaste de criar por não usares tanto a aplicação?

G2: Também. Já perdia tanto tempo a ver, não ia perder mais ainda a fazer só porque sim, se não tinha nenhum objetivo.

E: Sim, sim. E tinhas algum perfil, algum *tiktoker* que tu gostasses particularmente de observar?

G2: Não, era mais o que passava na página principal, tipo, se eu seguisse alguns eu não me recordo dos nomes, porque era só para irem aparecendo, não havia assim nenhum em especial.

E: Certo. E que tipo de vídeos visualizavas?

G2: No *TikTok*, por acaso, aquilo aparecem-me cenas bué filosóficas assim.... aparecem-me muitas coisas e também aparecem piadas, tutoriais, jogos, é muito variado.

E: Costumas comentar nos vídeos que vês?

G2: Não, não.

E: E dirias que utilizas o *TikTok* para quê?

G2: Eu acho que é mais quando não tinha nada para fazer, para passar tempo. Só isso.

E: Não ias para aprender?

G2: Não, não.

E: Muito bem. Sabes o que significa o termo *trend*?

G2: Sei, sei.

E: Existe alguma que te recordes que me consigas referir?

G2: Sim, algumas *trends* de raparigas a dançar, eu não sou muito de ver essas, mas há muitas, agora não me estou a lembrar. Olha agora há uma que é por o Obama, o Trump e o Biden a falar com a voz da IA, *trends* assim engraçadas.

E: Sim, sim. Boa. Dessas que te recordas, consideras que alguma delas teve algum impacto em ti, na tua vida?

G2: Não, não fez nada. São só engraçadas de ver.

E: Certo. Costumas ver muitas *trends*?

G2: É quando aparece, agora que não uso tanto, também não as apanho todas.

E: Certo. Em relação à tua imagem corporal, tu estás a crescer, na adolescência o teu corpo muda, como lidas com isso?

G2: Lido bem. Sim, eu por acaso, acho que não sou muito de me sentir mal ao ver algo, tipo no *TikTok* ou no *Instagram*.

E: Boa, boa. Gostas do teu corpo?

G2: Sim.

E: Existe algo que gostasses de mudar em ti, na tua aparência?

G2: Havia. Eu gostava de ter uma melhor *jawline*, acho que é mais isso.

E: Tu consideras que existe um tipo de corpo ideal para os homens?

G2: Corpo ideal sim, ter uma *jawline* boa é tipo, é bué importante nos homens.

E: Hm, hm.

G2: Mas depois também vai sempre variar. Eu diria que existe um ideal, mas depois pronto, também varia um pouco.

E: Essa ideia da *jawline* e de outros aspetos que consideres importantes no corpo ideal, veio de onde?

G2: Se calhar vem um bocado da internet. Não tenho necessariamente de ser de lá, mas sei lá, eu acho que tenho um bocado a mandíbula mais retraída, mesmo no dentista, andei e disseram-me isso, então acho que fiquei desde cedo a pensar nisso, mas depois sim, se calhar também fui pesquisar na internet e depois piorou um bocado, porque fiquei mais auto consciente sobre o assunto.

E: Os teus amigos e família não comentam sobre isso?

G2: Não, não.

E: Certo. Se te aparecessem então muitos conteúdos idealizados, o que fazias, evitavas?

G2: Não, acho que não. Podia ser, por exemplo, uma pessoa com bom corpo e *jawline* ou assim a fazer uma coisa qualquer, então acho que não.

E: Hm, hm. Sim. Bem assim a olhar para ti pelo menos não consigo ver se tens borbulhas.

G2: Tenho uma ou outra, mas estão aqui escondidas.

E: Pronto, eu costumo referir as borbulhas porque às vezes é mais comum, mas pode ser em qualquer aspeto do corpo.

G2: Sim.

E: Queria perguntar se já utilizaste *Photoshop* para mudar algo do teu corpo?

G2: Não. Se já usei foi tipo para as fotos de passe.

E: Para as redes sociais não?

G2: Não, não. Também não publico nada quase.

E: Ok, boa. Consideras que és uma pessoa que se preocupa com o seu corpo, aparência?

G2: Sim, sim.

E: E com o que os outros pensam de ti e da tua imagem?

G2: Sim, acho que acabamos sempre por nos preocupar com o que acham e assim, porque mesmo que não queiramos, indiretamente ou inconscientemente é normal e ficamos sempre a pensar um bocadinho no que eles pensam.

E: Sim, sim. Às vezes nem queremos ligar, mas fica qualquer coisa.

G2: Sim, é isso.

E: Que imagem gostavas ou queres passar aos outros? Que imagem queres que tenham de ti?

G2: Que sou simpático, interessante, amigo, giro também, em termos de coisas mais físicas.

E: Boa, boa. Em relação à imagem corporal, vou referir algumas *trends*, a ver se tu te recordas ou se viste alguma, pode ser?

G2: Sim.

E: Havia uma que era um rapaz a beber um copo de água à volta da cintura da namorada.

G2: Essa acho que não.

E: Existem também *trends* de pessoas a dizerem o que comem durante o dia ou então receitas e dietas ou para emagrecer ou para ganhar massa muscular.

G2: Também não, só se for as de ganhar massa muscular sim, algumas.

E: Rotinas de exercícios no ginásio ou uma que era para veres se eras simétrico na cara?

G2: Essa da cara penso que vi, sim.

E: Experimentaste?

G2: Por acaso não (risos).

E: Certo, certo (risos). Essas *trends*, este tipo assim mais relacionado com o corpo, achas que alguma teve algum efeito em ti?

G2: Essas das receitas acho que podem ser positivas, mas acho que não teve nenhum efeito em mim, nenhuma delas, eu vi umas com batidos de proteína, mas também não mudei nada na minha alimentação, por isso.

E: Certo e em termos de exercício físico, achas que fazes mais exercício agora com o uso do *TikTok*? Agora ou quando usavas mais.

G2: Com o *TikTok* acho que não, eu cheguei foi a seguir um rapaz no *YouTube* se calhar esse pode ter ajudado, no *TikTok* acho que não, não mudei nada com isso.

E: Então, por exemplo, consideras que os vídeos que tu vês influenciam de alguma forma a maneira como tu vês o teu corpo?

G2: Não, eu acho que não.

E: E a opinião da tua família ou amigos?

G2: Se forem amigos próximos, uma pessoa considera sempre o que dizem.

E: E tu veres os teus amigos, de certa forma, achas que te influencia?

G2: Acho que não.

E: Consideras que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo com o uso do *TikTok*?

G2: Pois eu acho que não. Tomo a mesma que tomava.

E: Hm, hm, certo. E consideras que existem vídeos no *TikTok*, a tentar passar uma imagem mais positiva sobre o corpo?

G2: Acho que sim, não sei.

E: Nunca te apareceu nenhum tipo de conteúdos deste género?

G2: Eu acho que não.

E: Se te aparecessem, como achas que te iram fazer sentir?

G2: Eu não ligo muito, sei o que penso, não preciso de estar a ouvir.

E: Certo. Consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

G2: Sim.

E: Em termos de autoestima, consideras que o *TikTok* possa afetar a tua autoestima?

G2: Afeta no sentido em que eu penso, 'estou aqui a ver vídeos em vez de estar a fazer coisas úteis'. Sinto que não tenho autocontrolo em mim, então sinto-me pior comigo mesmo. É nesse sentido. Agora é mais nos *reels* como disse, mas no *TikTok* seria o mesmo.

E: Hm, hm. E consideras que os vídeos afetam a maneria como te sentes?

G2: Depende dos conteúdos, mas acho que lá está, fico a sentir-me pior só pelo sentimento de que eu estou a perder tempo, muito tempo. Ou se tiver triste depois com isso fico pior, por essa razão.

E: Sim, sim. Entendi. E consideras que deveriam haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

G2: Eu acho que até há que chegue, porque aquilo é um algoritmo, então as pessoas veem um bocado o que querem ver, então acho que até deve haver suficientes, só que depende um bocado como o algoritmo está, pode ser essa a questão, não sei.

E: Sim, sim. Como o algoritmo leva o mesmo tipo de conteúdos, que as pessoas põem gosto e veem mais, então depende do que elas costumam ver.

G2: Sim, por isso, acho que devem haver suficientes, podem é não aparecer.

E: Hm, hm. Sim. E nos vídeos que tu vês, comparas-te com os rapazes dos vídeos?

G2: Eu não gosto muito de me comparar, então acho que não.

E: Em nenhum aspeto? No corpo, no cabelo, nas roupas, em diversas coisas?

G2: Não, não acho que não.

E: Não tens de te sentir depois pior ou melhor que eles....

G2: Não, mas não acho que me compare.

E: E se for com os teus amigos ou família? Achas que já te comparas?

G2: Se calhar mais em aspetos físicos. Quer dizer, se calhar também na maneira de ser, se calhar aí já me comparo também.

E: Sim, sim.

G2: Com as pessoas mais próximas, acho que talvez me compare em tudo um pouco, como disseste no cabelo, na roupa e assim.

E: E como te sentes?

G2: Normalmente sinto-me igual, só em situações mais específicas posso sentir-me pior, se for algo mais importante para mim ou assim.

E: Sim, sim. Entendi. Já alguma vez experimentaste fazer alguma coisa ou imitaste algo que viste na plataforma?

G2: Eu já guardei receitas, mas nunca fiz. A imitar ou aprender, não sei. Mas sim, assim nos jogos e assim, agora que penso, já fiz algumas coisas que vi lá e aprendi.

E: Boa, boa. Na *playstation* e no *pc*?

G2: Exato.

E: Boa. Sobre os conteúdos.

G2: Sim.

E: Quando te aparecem vídeos que não gostas, não tens interesse, como costumavas proceder?

G2: Ah não sei, dá sempre para denunciar, não é? Mas hipoteticamente, provavelmente passa para a frente e pronto.

E: Não desinstalavas a aplicação, por exemplo, se fossem conteúdos que não te faziam bem?

G2: Não, desinstalar não.

E: Certo. Eu já terminei, tenho só mais umas questões, penso que já posso ter abordado mais ou menos.

G2: Ok, ok.

E: Existe algum tipo de conteúdos que possam ser positivos para a tua imagem corporal?

G2: Há vídeos de comparação tipo o antes e depois, antes de treinar. Acho que esses dão esperança, são positivos, poderiam dar motivação de que era possível ou assim.

E: Certo. E conteúdos que te possam aumentar a autoestima, existem alguns?

G2: Não, isso acho que não, não.

E: Ok. Muito bem. Então agora sim, está tudo. Muito obrigada por teres participado, se tiveres alguma questão é só dizeres.

G2: Obrigado, espero que corra tudo bem com a tua tese.

E: Obrigado.

Entrevista: Participante H1

Total tempo: 15 minutos | Data: 22 março 2023

E: Boa tarde.

H1: Boa tarde.

E: Estás bom?

H1: Sim.

E: Para começar eu vou me introduzir, chamo-me Mariana como tu já sabes e estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica em Lisboa. De momento eu estou a realizar a minha tese para acabar o meu mestrado e com ela eu gostava de perceber de que forma o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Não existem respostas certas ou erradas para as perguntas que te vou fazer, por isso, podes ser sincero no que achas, estás à vontade para dar a tua opinião, sim?

H1: Tudo bem.

E: Pronto, então, para começar qual é a tua idade?

H1: Eu tenho doze.

E: Em que ano estás?

H1: No sexto ano.

E: Praticas algum desporto?

H1: Tenho educação física na escola e eu jogo futebol num clube.

E: Muitas vezes por semana?

H1: Três vezes por semana e depois temos jogo no fim de semana.

E: Muito bem. Em relação ao *TikTok*, com que regularidade utilizas a aplicação?

H1: Uso todos os dias.

E: Durante quanto tempo?

H1: Eu uso só à noite, um bocadinho, antes de ir despachar-me para a cama.

E: Achas que estás no *TikTok* durante uma hora?

H1: Não, é pouquinho, acho que estou uns quinze minutos por dia.

E: Muito bem. E tu achas que o *TikTok* é algo positivo ou negativo, se tivesses de dizer que é uma coisa ou outra, o que escolhias?

H1: Depende, se for alguma coisa de exagero e se for a abusar é negativo, se for para brincadeiras isso é positivo, é boa.

E: Hm... achas que pode ser as duas então?

H1: Sim.

E: E tens mais redes sociais?

H1: Sim, o *Instagram*.

E: E dessas duas, qual é a tua preferida, o *TikTok*?

H1: Não, é o *Instagram*, porque tenho lá mais amigos, tenho lá os profissionais a aparecer, os clubes e isso tudo.

E: E tu vês só assim as fotos e os vídeos no *Instagram* ou também falas com os teus amigos?

H1: Também falo com os meus amigos, pelas mensagens.

E: Certo. Tu fazes vídeos para por no *TikTok*?

H1: Não.

E: Porque razão?

H1: Nunca tive tempo.

E: E se tivesses mais tempo, gostavas de fazer?

H1: Sim, gostava, para brincar e me entreter e assim.

E: Muito bem. Que tipo de vídeos é que tu vês no *TikTok*?

H1: Vejo vídeos de futebol, de comidas, a fazerem comidas, tipo receitas e mais nada, acho eu.

E: Hm, hm. Muito bem. Futebol e receitas?

H1: Sim, acho que sim.

E: Existe algum *tiktoker* desses temas que tu gostes muito de ver e procuras até os vídeos dele ou não?

H1: É só os que aparecem lá.

E: Hm, muito bem. Tu costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

H1: Não.

E: Porquê?

H1: Só estou a ver.

E: Não tens interesse?

H1: Não, não.

E: Muito bem. Então e tu usas o *TikTok* para o que?

H1: Para ver, para me entreter, relaxar um pouco e assim.

E: Certo. Passas assim um bocadinho do teu tempo, distrais-te no final do dia?

H1: Sim, é um bocadinho.

E: Muito bem. Sabes o que significa *trend*?

H1: Sim. Aqueles que fazem muitos vídeos a imitar.

E: Exato. Lembras-te assim de alguma?

H1: Sim.

E: Podes dizer-me qual?

H1: Por exemplo, aquela que tens de conseguir fazer dez toques com a bola sem a deixar cair.

E: Ah boa. Vês essas?

H1: Sim, aparecem algumas assim, nos vídeos do futebol.

E: Muito bem. E esses vídeos ou outras que tu também te lembres, outras *trends*, acham que tiveram algum efeito em ti?

H1: Sim.

E: Em que aspeto? Foste tentar fazer?

H1: Não.

E: Então que efeito tem em ti?

H1: Gosto de ver, é engraçado.

E: Hm, só isso?

H1: Sim.

E: Ok. E assim em relação ao teu corpo, sabes que vai mudar agora com a adolescência, não é? Se calhar até já começaste a ter algumas mudanças.

H1: Sim.

E: Lidas bem com as mudanças do teu corpo quando estás a crescer?

H1: Sim.

E: Tu gostas do teu corpo?

H1: Gosto, gosto.

E: Havia alguma coisa que tu gostasses de mudar?

H1: Ter mais agilidade.

E: Boa, porquê?

H1: Acho que isso é bom, mesmo para jogar e isso.

E: Boa, boa. Muito bem, em aspeto não mudavas nada?

H1: Não.

E: Muito bem. Então e achas que existe um corpo ideal, um corpo perfeito que os rapazes quando crescerem deviam ter?

H1: Não, acho que não.

E: Ter músculos?

H1: Não.

E: Muito bem. Preocupas-te com o teu corpo?

H1: Depende. Um bocadinho. Preocupo-me se ficar doente, para não ir ao hospital. Preocupo-me com a saúde e a higiene.

E: Não te preocupas também, por exemplo, se estás magro, se estás gordo?

H1: Não. Só se for doença.

E: Muito bem. E se os teus amigos disserem assim alguma coisa do teu corpo, preocupas-te com o que eles dizem?

H1: Não. Não dizem nada.

E: Que imagem gostavas de transmitir?

H1: Que sou uma pessoa simpática, amigável.

E: Muito bem. Tu já alguma vez mudaste alguma coisa na tua aparência com *Photoshop*, por exemplo?

H1: Não, não.

E: Com o *TikTok*, tu vês assim vídeos de futebol, tu começaste a jogar mais e a fazer mais exercício depois de veres os vídeos?

H1: Não, eu já fazia a mesma quantidade.

E: E na alimentação, mudaste alguma coisa? Como viste essas receitas? Tentaste comer melhor ou assim? Disseste à tua mãe, por exemplo, para comeres outras coisas?

H1: Sim, como melhor agora. Não disse a minha mãe nada, mas eu acho que como melhor agora.

E: Hm, muito bem. Achas que os vídeos que tu vês influenciam um bocadinho como tu vês o teu corpo então?

H1: Não.

E: Não?

H1: Não, não.

E: Muito bem. Achas que existem vídeos a passar uma imagem corporal mais positiva no *TikTok*?

H1: Não.

E: Por exemplo a dizer que todos os corpos são normais?

H1: Não, eu nunca vi, acho que não.

E: Mas achas que devia de haver vídeos desses?

H1: Depende, se for a gozar ou a brincar.

E: Hm, hm. E se fosse para as pessoas se sentirem bem, para ajudá-las no que pensam sobre o corpo?

H1: Ah não. Não, esses vídeos não. Só assim de entretenimento.

E: Achas que iam ser maus?

H1: Não sei bem, mas acho que não deviam haver vídeos assim.

E: Haviam umas *trends* mais relacionadas com o corpo, não sei se tu viste, por exemplo pessoas a dizer tudo o que comem durante o dia, pessoas a dizer que exercícios devemos fazer ou o que comer para ganhar músculo e emagrecer? Viste algum vídeo deste género?

H1: Não, as receitas que vejo não são dessas. As outras *trends* acho que também nunca me apareceu.

E: Não? Mas achas que mudavas a maneira que pensas do teu corpo se te começasse a aparecer, por exemplo. Muitos conteúdos de rapazes musculados?

H1: Eu acho que não, não me interessa muito.

E: Tu começaste a tomar mais atenção ao teu corpo com o uso do *TikTok*?

H1: Talvez, por causa da alimentação, mas de resto não.

E: Certo. Sabes o que é autoestima?

H1: Sei.

E: Consideras-te uma pessoa com boa autoestima?

H1: Sim. Não é demasiado alta, nem é baixa, é boa.

E: Muito bem. E achas que o *TikTok* afeta a tua autoestima?

H1: Não.

E: Há vídeos que melhorem a tua autoestima?

H1: Não.

E: Mas achas que os vídeos mudam, afetam a maneira como tu te sentes?

H1: Sim, mas não é sobre quem eu sou, é como eu me sinto.

E: Então afetam o teu humor?

H1: Sim.

E: Quando vês os vídeos como te sentes?

H1: Eu fico feliz, principalmente a ver os de futebol.

E: Muito bem. E tu comparas-te assim com os meninos que vês lá?

H1: Não.

E: Se jogam bem, se o cabelo deles é diferente do teu, se tem outras roupas?

H1: Não, não me comparo.

E: Nem em como eles jogam?

H1: Sim, vejo se jogam melhor.

E: E não te comparas, por exemplo, se vês que não jogas tão bem, ficas triste?

H1: Ah não. Não fico.

E: Muito bem. E tentas imitá-los?

H1: Sim, em coisas do futebol, truques.

E: Muito bem. Agora imagina, se em vez de futebol e esses das receitas, por exemplo, se só te aparecessem vídeos de algo que não gostavas o que é que fazias?

H1: Eu deixava estar, passava.

E: Certo. Não deixavas de usar o *TikTok* ou deixavas?

H1: Não, eu passava só.

E: Muito bem. Já não tenho mais questões, obrigada por teres participado, tens alguma dúvida? Assim alguma coisa que queiras perguntar?

H1: Não, não. Obrigado.

Entrevista: Participante H2

Total tempo: 15 minutos | Data: 21 março 2023

E: Olá. Boa tarde.

H2: Boa tarde.

E: Eu sou a Mariana, já me tinha apresentado. Estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade e de momento estou a realizar a minha tese que tem como objetivo tentar compreender se o *TikTok* tem alguma influência na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes do sexo masculino.

H2: Certo.

E: Dito isto, eu queria só relembrar que não existem respostas certas ou respostas erradas, és livre de responder como entenderes, sendo que este estudo é anónimo, pelo que o teu nome não irá estar em lado nenhum. Vou gravar só em áudio para poder transcrever, tudo bem?

H2: Sim, sim.

E: Começando então, em primeiro lugar queria perguntar-te qual é a tua idade?

H2: Eu tenho dezassete anos.

E: Estás em que ano?

H2: Estou a frequentar o décimo segundo ano e estou a tirar em artes.

E: Muito bem. Tu praticas algum desporto?

H2: Sim de vez em quando.

E: Mas na escola ou fora?

H2: Na escola, em educação física.

E: Em educação física, certo. E utilizas o *TikTok* com que regularidade?

H2: Uso mais ao final da tarde, eu acho que uso assim uma hora por dia.

E: Muito bem. E utilizas outras redes sociais?

H2: Sim, sim.

E: Quais são?

H2: Tenho *Instagram*, *Twitter*... e acho que é só.

E: Das três, qual dirias ser a tua preferida?

H2: O *Instagram*.

E: Porquê?

H2: Não sei, porque acho que também podemos falar, no *TikTok* também podemos, mas acho que é diferente.

E: Não falas muito por mensagens no *TikTok*?

H2: Não, no *TikTok* não. Pronto e no *Instagram* também tens a parte dos *reels*, que acaba por ser um bocado o *TikTok*.

E: Hm, hm. Sim. Assim de forma geral, caracterizarias o *TikTok* como sendo algo positivo, negativo?

H2: Eu diria meio/meio, porque eu acho que as pessoas hoje em dia focam-se muito no *TikTok* e nas redes sociais e acabam por deixar um bocado à parte outras coisas da vida, o mundo à parte. Perdem muito tempo lá.

E: Certo, gastam demasiado tempo do seu dia nas redes sociais, no *TikTok* neste caso.

H2: Sim, sim.

E: Já alguma vez criaste conteúdos para a plataforma ou costumas criar?

H2: Não, nunca criei.

E: Alguma razão para não criares?

H2: Acho só que não tenho interesse, eu prefiro estar só a ver.

E: Muito bem. Quando estás no *TikTok*, existe algum perfil que gostes particularmente de visualizar? Dos conteúdos de alguém?

H2: Ah não, eu vejo só os da *for you*, é o que vai passando.

E: Que tipo de conteúdos costumam aparecer? Que tipo de conteúdos costumam visualizar?

H2: *Trends*, aparecem muitas, desafios, festas e festivais, aparecem assim cantores famosos nos festivais, música.

E: Muito bem. Aparecem-te coisas diferentes assim do que costumo ouvir (risos). Muito interessante. E em relação ainda aos vídeos que vês, tens por hábito comentar?

H2: Não, não.

E: Hm, certo. E para que dirias que utilizas o *TikTok*? Para que propósito?

H2: É para passar o tempo, basicamente.

E: Hm, hm. Muito bem. Anteriormente já referiste que vês algumas *trends*, pelo que parto do pressuposto que sabes o que significa. Em relação a essas *trends*, existe alguma agora de momento que te lembres ou mais antiga, também pode ser.

H2: Agora há aquela com uma música e muitas fotos rápidas.

E: Achas que essa por exemplo, teve algum efeito em ti, algum impacto na tua vida?

H2: Não. Eu não ligo muito a *trends*, eu vejo se aparecerem, mas não ligo.

E: Ok. Certo. As próximas questões são um pouco mais relacionadas com a imagem corporal.

H2: Ok.

E: Agora que estás na adolescência e também já passaste uns bons anos da mesma, já estás quase no fim, dirias que lidaste e lidas bem com as mudanças que advém desta fase ou nem por isso?

H2: Sim, eu acho que lido bem.

E: Não houve momentos em que tivesses assim muito em baixo, por exemplo, em que não gostasses de algo?

H2: Não, não.

E: Boa, boa. Isso é bom. E gostas do teu corpo?

H2: Sim, gosto.

E: Existe alguma coisa que gostarias de mudar na tua aparência?

H2: Acho que não, eu sou como sou.

E: Muito bem. Em relação assim ao corpo, achas que existe um corpo ideal, um corpo idealizado para homens, um corpo perfeito que tenham de atingir?

H2: Não, acho que não.

E: Hm, hm. E em relação há sociedade, achas que passam uma ideia de corpo idealizado?

H2: Eu aí acho que sim, porque imagina, eu não acho que tenha de haver um corpo ideal, mas acho que a sociedade tenta passar isso, que um homem não pode ser muito gordo, nem muito magro, que deve ser definido e coisas assim do género.

E: Essa ideia, achas que é mais passada por onde?

H2: Redes sociais, sem dúvida.

E: Certo. Mas tu no teu caso, se observares conteúdos desses não ligas, não consideras que tens de atingir isso?

H2: Não ligo, cada um é como é, eu sou assim. Até posso passar à frente se aparecer, como não ligo muito.

E: Muito bem. E em relação à tua família ou amigos, existem comentários para atingires um determinado corpo ou algo semelhante.

H2: Não. É mais a minha irmã assim na brincadeira (risos), diz só para ser mais gordo (risos). Mas os amigos e assim não.

E: (risos) Muito bem. Em relação a fotos que publiques, no *Instagram* por exemplo, já alteraste alguma, a nível de aparência, altura, borbulhas, alguma coisa?

H2: Não, não. Máximo meto um filtro, mas eu também não meto muitas fotos.

E: Muito bem.

M: Há pouco referiste que gostas do teu corpo. Tu consideras que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

H2: Como ele está?

M: Sim.

H2: Sim, preocupo um bocado. Não me deixo desleixar, mas também não sou nada de exageros.

M: Certo, tentas só manter a tua imagem?

H2: Sim.

M: E em relação ao que os outros pensam de ti e da tua imagem, preocupas-te com isso? Com o que os outros acham de ti e da tua imagem?

H2: Às vezes. Sim, acho que há sempre aquela parte de nós que pronto, tem sempre um impacto aquilo que as outras pessoas pensam de nós, mas depois acaba por passar também.

M: Só um bocadinho, então. E, por exemplo, esta pode ser um bocadinho confusa, pelo menos tenho percebido que às vezes não percebem que eu quero dizer. Mas, por exemplo, se conheceres alguém novo, que imagem gostavas de transmitir?

H2: Ah, ok. Que sou simpático, divertido e assim.

M: Hm, hm,

H2: Mais que sou divertido, não sei... e que não ligo muito ao aspeto pronto, essas coisas do corpo e assim.

M: Hm, hm.

H2: Assim mais superficiais.

M: Certo. Muito bem. Existem algumas *trends* mais relacionadas com o corpo, com a imagem corporal, vou enumerar algumas pode ser que conheças.

H2: Sim.

M: Havia uma de um rapaz a beber um copo de água à volta da namorada. Não sei se essa te apareceu.

H2: Não me apareceu.

M: Há, por exemplo, também aquelas de dietas, de receitas para ganhar massa muscular ou para perder peso. Existem as de rotina de exercício no ginásio. Houve também uma... às vezes essa conhecem mais, que tu carregavas no ecrã também chegou a ser com uma bolinha, para veres se o teu rosto era simétrico. Conheces alguma destas?

H2: Acho que não vi nenhuma. Essa realmente do copo, pode parecer mais relacionada assim com o corpo, não sei. Mas eu não vi. A mim, aparecem-me várias vezes, por exemplo, abdominais e aparece cinco exercícios que nós temos de fazer. Tipo cinco séries de vinte e quatro para ficar com mais abdominais.

M: Certo. E esse tipo de *trend* achas que tem algum efeito em ti? Quando vês esses vídeos?

H2: (risos) Sim, porque eu comparo-me um bocadinho.

M: E quando te comparas, como te sentes?

H2: Sinto que podia fazer mais abdominais, por exemplo, para ter, mas eu acho que não é algo que vá mudar muito.

M: Mas sentes-te inferior por não teres, sentes-te mal ou não te faz confusão, por exemplo?

H2: Sinto um bocado, sim.

M: Certo, não vais é logo a correr do género tenho de ir fazer abdominais (risos).

H2: (risos) Exato, não, não.

M: Hm, hm. Então dirias que esses vídeos impactam a tua imagem corporal? O que pensas sobre o teu corpo?

H2: Sim, esse tipo de vídeos assim sim.

M: Em como é que te influenciam?

H2: Lá está, é porque eu vejo e fico a sentir-me um bocadinho mal, do género que podia estar melhor, porque tomo mais atenção, mas depois também não acho que seja necessário, não é assim tão importante, então está tudo bem, não vou fazer abdominais só por isso. Acho que é isso, não sei se me fiz explicar.

M: Acho que entendi. E amigos e família, as opiniões deles ou até o aspeto deles, achas que tem impacto em ti?

H2: Não.

M: Esse tipo de vídeos, que referiste, os dos abdominais. Dirias que começaste assim a fazer mais exercício agora depois de usares o *TikTok*?

H2: Não. Eu quando era mais novo, eu sempre andei no futebol então sempre fiz exercício. Não faço mais agora.

M: Certo. E em termos de alimentação, às vezes aparecem algumas receitas em vídeos, viste alguma? Mudaste a tua alimentação com o uso do *TikTok*?

H2: Aparecem receitas sim, mas não mudei nada, é o que me apetece e a minha mãe me dá (risos).

M: (risos) É até ires para a universidade (risos). Muito bem. E consideras que existem vídeos a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

H2: (risos) Pois. Eu acho que esses vídeos existem, pessoas a falar dos corpos e assim, já me apareceram alguns.

M: Certo, esse tipo de vídeos, fazem-te sentir bem, gostas de ver, não ligas, achas que fazem pior? Como te sentes?

H2: Eu acho que mexe um bocado sempre, tipo, com o nosso corpo. Mas não sei, temos de aprender a viver com o que nós somos e eu acho que não é por não termos abdominais ou algo assim que somos menos pessoas. Entendes?

M: Hm, hm. Certo, é muito a ideia que não é a aparência que define a pessoa.

H2: Sim, eu pelo menos penso assim.

M: Certo. Em relação à tua autoestima, dirias que tens boa autoestima?

H2: Sim, eu acho que tenho boa autoestima.

M: Boa, boa. Consideras que o *TikTok* afeta em algo a tua autoestima?

H2: Não, acho que não. Quer dizer, esses vídeos dos exercícios, como disse às vezes deixam-me um bocadinho mal, mas passa. Mas se calhar então podemos dizer que sim.

M: E a maneira como te sentes, no dia a dia?

H2: Não, acho que não.

M: Hm... Quando tu vês os vídeos, *trends*, desafios e outros, o que costumavas sentir?

H2: Eu acho que é fixe, eu gosto de ver. Às vezes na escola há pessoas na minha turma que fazem trends e eu estou ali a ver e assim, acho fixe.

M: Existe algum tipo de conteúdos do *TikTok* que te faça sentir melhor?

H2: Os festivais, os de música.

M: E sentir pior?

H2: Os de exercício (risos).

M: Nesses dos exercícios, que tu referiste que te comparas um bocadinho, existe outras aspetos em que consideres que te possas comparar?

H2: Hm, por exemplo, os que contam piadas, se calhar. Se eles contarem uma piada boa, eu vou me lembrar e acabo por imitar e contar também.

M: Existe mais alguma situação em que tentes imitar, replicar o que vês no *TikTok*?

H2: Não, não.

M: Certo. Assim de forma geral, não apenas focando no corpo, consideras que deveriam haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

H2: Sim, acho que sim.

M: Algum tema em especial, que te lembres?

H2: Não sei... agora não estou a ver.

M: Hm, hm. Esses do corpo, que referiste que são os que te podem fazer sentir pior, se começassem agora a aparecer sempre o que farias?

H2: Oh, eu começava a procurar outros, tentava mudar o algoritmo, pronto.

M: Certo, não ias desinstalar a aplicação, por exemplo?

H2: Não, porque eu gosto de ver.

M: Ok, muito bem. Há alguma pergunta assim que gostasses de me fazer?

H2: Não, acho que não.

M: Sendo assim é tudo. Muito obrigada pela tua participação, gostei muito.

H2: Obrigada.

Entrevista: Participante I1

Total tempo: 15 minutos | Data: 24 março 2023

E: Olá, estás bom?

I1: Boa tarde, sim.

E: Boa. Eu vou começar por me introduzir, eu chamo-me Mariana como tu já sabes e estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica em Lisboa. De momento eu estou a realizar a minha tese para acabar o meu mestrado e com ela eu gostava de perceber de que forma o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Não existem respostas certas ou erradas para as perguntas que te vou fazer, por isso, podes ser sincero no que achas, sim? Sente-te à vontade.

I1: Sim.

E: Para começar, qual é a tua idade?

I1: Treze anos.

E: E estás em que ano?

I1: No sétimo.

E: Praticas algum desporto?

I1: Não, nenhum.

E: Mas gostavas ou não tens interesse?

I1: Gostava.

E: Gostavas de fazer o quê?

I1: Futebol.

E: Hm, hm, e tu usas muito o *TikTok*?

I1: Todos os dias.

E: Quanto tempo mais ou menos, juntando os bocadinhos todos?

I1: Meia hora por dia.

E: Tens mais redes sociais?

I1: Sim.

E: Quais?

I1: Tenho *Instagram*, *Messenger*, *Facebook*... acho que é só.

E: Qual é a tua preferida?

I1: O *Instagram*, porque é onde eu falo mais.

E: No *TikTok* não costumavas falar por lá, pelas mensagens?

I1: Não, não.

E: Certo. Se tivesses de caracterizar o *TikTok* como algo positivo ou negativo, que é que tu escolhias?

I1: É positivo.

E: Porque é que achas que é positivo?

I1: Porque é bom, por exemplo, quando estamos sem nada para fazer, é uma boa forma para nos entretermos.

E: Utilizas o *TikTok* para te entreteres é isso?

I1: Sim.

E: E tu fazes vídeos para lá?

I1: Eu não.

E: Porque não gostas? Não tens interesse ou porque tens vergonha, por exemplo?

I1: Hm, nunca quis.

E: E costumavas ver vídeos de quê?

I1: De futebol, telemóveis.

E: Telemóveis? Novos telemóveis ou assim?

I1: Sim, sim. Sobre carros.... e acho que é só.

E: Boa. Tens assim algum *tiktoker* ou algum perfil que tu gostes muito e vais procurar esse para ver?

I1: Sim, o Nuno Agonia.

E: Ele faz do quê?

I1: É de eletrónicos, de telefones, fala sobre telefones, tablets, modelos e assim.

E: Ah boa, é uma coisa que tu tens interesse?

I1: Sim, sim. Eu interessamo-me, gosto de estar atualizado nessas coisas e ver.

E: Muito bem. E costumavas comentar nos vídeos dele? Ou de outras pessoas?

I1: Não, não.

E: Certo. Sabes o que é uma *trend*?

I1: É uma tendência, não é? Tipo aqueles vídeos que alguém faz, tipo aqueles desafios e depois bué gente imita.

E: Sim, sim. Recordas-te de alguma *trend*?

I1: Não.

E: Então, por exemplo, achas que esses vídeos não te afetam de nenhuma maneira?

I1: Não, eu gosto até, mas não foram assim importantes que eu agora por exemplo me lembre de todos, quando vi devo ter achado engraçado, mas só isso.

E: Hm, hm. Não foi nada que ficou na tua memória e que de alguma maneira te levou a pensar, mudar ou algo semelhante?

I1: Não, não.

E: Muito bem. Em relação ao teu corpo, tu lidas bem com as mudanças da adolescência? Nesta fase começa a crescer, mudar na voz, aparecem borbulhas. Como é que lidas com isso?

I1: Lido bem sim.

E: E gostas do teu corpo?

I1: Sim gosto, acho que todos temos de gostar.

E: Havia alguma coisa que tu gostasses de mudar na aparência?

I1: Não, não, somos todos diferentes.

E: Ok, boa. Tu achas que tipo existe um corpo ideal para os homens? Um corpo tivesses que atingir?

I1: Não, como eu disse nós somos todos diferentes.

E: E, achas que a sociedade, por exemplo, acha que sim ou também não?

I1: Mais ou menos.

E: Achas que eles podem tentar passar alguma coisa que deviam ser assim, as pessoas, os homens?

I1: Sim nisso eu acho que sim, pelas redes sociais e assim, o que publicam assim os mais famosos, tentam sempre parecer bem e se calhar há pessoas que depois acham que tem de ser assim, não sei. Mas eu acho que não existe um corpo especial, ideal.

E: Ok. Mas, por exemplo, a tua família, amigos, alguém te diz algo, comentários sobre o corpo nesse sentido?

I1: Não, não.

E: E se te aparecessem muitos vídeos desses no *TikTok*, assim relacionados com esse tipo de corpo, como referes dos famosos, o que fazias?

I1: Acho que passava só para cima, alguns podia ver, não sei.

E: Muito bem. Tu colocas fotos no *Instagram*?

I1: Não.

E: Então nunca mudaste, por exemplo, nunca foste tirar uma borbulha ou assim? Nunca fizeste nada disso com *Photoshop*?

I1: Não, nunca.

E: E achas que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

I1: Não.

E: Em nada? Por exemplo, comes o que queres, não te preocupas se estás mais magro, mias gordo que os teus colegas ou se és mais baixo?

I1: Não, nada.

E: E imagina que conheces alguém novo, um amigo, uma amiga, o que é que tu gostavas que ele achasse de ti? Que imagem gostavas de passar?

I1: Que sou simpático, que tenho confiança. É só.

E: Muito bem. Existem umas *trends* mais relacionadas com a imagem corporal, não sei se viste alguma, eu vou dizer pode ser que tu te lembres. Havia uma que era um rapaz a beber assim um copo de água à volta da cintura de uma rapariga.

I1: Não me apareceu.

E: E, por exemplo, dietas ou receitas para emagrecer ou para ganhar massa muscular ou até de rotina no ginásio, de exercícios?

I1: Sim, isso já me apareceu.

E: E, havia uma que era para tu veres se a tua cara era igual dos dois lados. Clicavas no ecrã para veres como mudava.

I1: Essa não.

E: Essas assim, por exemplo, as dos exercícios do ginásio e das receitas, tu achas que te afetaram alguma coisa, que essas *trends* tiveram algum impacto em ti?

I1: Não.

E: Não tiveram nenhum efeito, não foste comer melhor ou? Nem fazer mais exercício por causa disso?

I1: Não, não.

E: Então achas que esses vídeos não afetam como tu vês o teu corpo?

I1: Não, eu acho que não afeta.

E: Tens a tua opinião, é o que importa, é isso?

I1: Sim, o que importa é o que eu penso, os vídeos não mudam isso.

E: Não começaste a tomar mais atenção ao teu corpo, com o uso do *TikTok*?

I1: Não.

E: Certo. E os teus amigos, as opiniões deles, já afetaram o que tu pensas sobre o teu corpo? Ou sobre o cabelo, roupa?

I1: Não, cada qual é como é.

E: Muito bem. Achas que existem vídeos a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

I1: Sim.

E: Por exemplo, de pessoas a dizer que é normal ter gordura na barriga, por exemplo e que todos os corpos são normais.

I1: Acho que existem, mas nunca me apareceram.

E: Certo. E se te aparecessem, achas que te ias sentir bem, que te seria indiferente, como achas que te irias sentir?

I1: Acho que seria indiferente porque eu não ligo a isso.

E: Tu consideras que tens uma boa autoestima?

I1: Sim, sim.

E: E achas que o *TikTok* pode afetar a tua autoestima de alguma maneira?

I1: Não.

E: Não há vídeos assim que tu te identifies e te sintas melhor com a pessoa que és? Ou que vejas algo que sabes fazer e te sintas bem? Ou também ao contrário e não te sintas tão bem?

I1: Não, acho que não.

E: Hm... e se em vez de autoestima, pensares na maneira como tu te sentes quando vês os vídeos, achas que o *TikTok* influencia?

I1: Talvez, fico melhor sim, porque como gosto de ver, sinto-me bem.

E: Há algum tipo de vídeos que tu não gostes de ver ou que te façam sentir pior?

I1: Não.

E: Se aparecessem agora conteúdos que não te interessas que farias?

I1: Eu iria passar para a frente, eventualmente já não iam aparecer mais.

E: Não pensavas, por exemplo, em deixar de usar a aplicação?

I1: Não, isso não.

E: Muito bem. Nos vídeos que tu já viste, já alguma vez te comparaste, na tua forma de corpo, de jogar futebol, de roupa, etc., já te comparaste com as pessoas que vês nos vídeos?

I1: Acho que não. Acho que não estou a tomar atenção a essas partes dos vídeos, então acho que não.

E: Hm, muito bem. Então achas que não te comparas, é isso?

I1: Sim.

E: Já tentaste fazer alguma coisa do que viste lá?

I1: Fazer um *drible* a jogar à bola.

E: E conseguiste?

I1: Sim.

E: E ficaste contente?

I1: Sim, claro.

E: É só nisso que tentas imitar? Exercícios do ginásio, não tentas em casa?

I1: Nada disso.

E: Certo. Em relação aos conteúdos do *TikTok*, tirando aqueles que eu estava a dizer assim do corpo, conteúdos positivos, sabes de pessoas a falar coisas da vida, pronto assim coisas boas, ou divertidos, algo assim. Achas que devia de haver mais vídeos desses?

I1: Sim, mais. É sempre melhor haver mais.

E: Muito bem. Olha tu estavas a dizer que não te comparas com os meninos dos vídeos e, por exemplo, com os teus amigos na escola?

I1: Às vezes, na altura

E: Na altura. Só?

I1: Sim.

E: E se fores mais baixo ficas?

I1: Não, não, não.

E: Comparas, mas não te sentes mal, é isso?

I1: Claro.

E: Achas que existe algum tipo de conteúdos que possa fazer as pessoas sentirem-se melhores em relação ao próprio corpo?

I1: Não. Acho que não.

E: Esses de falarem que é normal, que todos os corpos são normais, achas que fazem melhor ou pior?

I1: Melhor.

E: E os do ginásio, a mostrar os exercícios?

I1: Melhor também, para motivar.

E: Muito bem. Sim. Tens alguma pergunta?

I1: Não, não.

E: Sendo assim resta-me agradecer-te por teres participado. Espero que tenhas gostado.

I1: Obrigado.

Entrevista: Participante I2

Total tempo: 20 minutos | Data: 3 abril 2023

E: Olá. Boa tarde.

I2: Boa tarde.

E: Eu sou a Mariana, já me tinha apresentado. Estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade e de momento estou a realizar a minha tese que tem como objetivo tentar compreender se o *TikTok* tem alguma influência na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes do sexo masculino.

I2: Ok.

E: Dito isto, eu queria só relembrar que não existem respostas certas ou respostas erradas, és livre de responder como entenderes, sendo que este estudo é anónimo, pelo que o teu nome não irá estar em lado nenhum. Vou gravar só em áudio para poder transcrever, tudo bem?

I2: Sim, estás à vontade.

E: Qual é a tua idade?

I2: Eu tenho dezassete anos.

E: Estás em que ano?

I2: Décimo segundo em Ciências e Tecnologias.

E: Muito bem. Praticas algum desporto?

I2: Eu ando no ginásio. Normalmente vou cerca de três a quatro vezes por semana, treinos de uma hora e meia para aí.

E: Boa, boa. Respondeste logo a tudo o que ia perguntar (risos). Muito bem. Em relação ao *TikTok*, utilizas todos os dias?

I2: Sim, normalmente costumo utilizar todos os dias cerca de uma hora por dia. Gasto bastante tempo na rede social.

E: Certo. E utilizas outras redes sociais?

I2: Sim, tenho *Twitter*, *Instagram*.

E: Muito bem. Qual é a tua preferida?

I2: É o *Instagram*, porque é onde eu passo mais tempo, é a rede social que eu utilizo para comunicar com os meus colegas e sim, é a que gosto mais. Resumidamente.

E: Hm, hm. Em relação ao *TikTok*, consideras que é uma plataforma positiva ou negativa?

I2: As duas coisas. É positivo porque divulga diversas informações, embora essas informações por vezes possam estar erradas, mas é uma boa rede para comunicar também com as pessoas e para entrarmos em contato com elas. Por outro lado, é uma rede negativa, lá está, as informações nem sempre são verídicas, nem tudo o que vemos nas redes sociais é verdade, nem o que mostramos. Isso pode influenciar um pouco a nossa maneira de pensar e pronto, podemos estar a enganar-nos a nós próprios tanto como aos outros. Então sim, tem pontos positivos e tem pontos negativos.

E: Exato, é uma boa maneira de olhar para as coisas de forma racional e verídica. Boa. Tu crias conteúdos para a plataforma?

I2: Não, nunca fiz, não faço, nem público, nem em privado. Utilizo apenas para ver, não tenho interesse em fazer.

E: Existe algum *tiktoker* que gostes particularmente, que procures ver os seus vídeos?

I2: Hm, não, eu vejo mais os que passam aleatoriamente no meu *for you*. Mas em termos dos conteúdos que gosto mais é os de ginásio, assim se tivesse de escolher ver algum, eram vídeos assim de exercício. São mais a minha onda.

E: Existe mais alguns vídeos que costumavas visualizar? Algum tipo de conteúdos?

I2: Sim, também gosto de gatos (risos).

E: (risos) Gatos é uma perdição, para mim pelo menos, que eu adoro gatos (risos) Muito bem. Gatos e ginásio?

I2: Exatamente.

E: Costumas comentar nos vídeos das outras pessoas?

I2: Nunca, nunca comento.

E: Muito bem. E utilizas o *TikTok* porque razão?

I2: Boa pergunta, é que nem eu sei, só me meto lá e começo a gostar do que vejo e depois vou ficando.

E: Vais vendo e vendo, é isso?

I2: Exato, porque aparecem coisas fofinhas e coisas que são do meu interesse e passo e gasto o meu tempo nisso. É mesmo um desperdício de tempo, na minha opinião.

E: Então não dirias que é, nem para te divertires ou relaxar ou aprender?

I2: Não, vou só. Aprender é que não, de certeza.

E: Nunca aprendeste nada pelo *TikTok*, sobre o ginásio, por exemplo.

I2: Ah quer dizer sim. Às vezes vejo alguns exercícios de ginásio, mas lá está, a informação por vezes não é verídica então imagina, eu vejo um vídeo e tem uma informação e noutro vídeo a seguir já estão a contrariar esta informação. Então fico sempre sem saber.

E: Exato, podes estar a ver e depois aprender a forma errada, nunca sabes exatamente.

I2: Exato, pode ser certa a informação ou não.

E: Isso é muito bem pensado.

I2: Sim, sim.

E: Estás familiarizado com o termo *trend*?

I2: Sim, sei o que é.

E: Existe alguma que te recordes?

I2: Há aquelas danças de *TikTok*, com aquelas as músicas... como é que é? Não sei, não lembro agora nenhuma específica, mas eu já vi. A do tubarão, por exemplo.

E: Exato. A do papel higiénico na pandemia.

I2: Sim também, os desafios.

E: Sim. Existem diversas *trends*, o que te queria perguntar é se consideras que alguma delas teve algum impacto em ti, na tua vida?

I2: A mim não me afeta nada porque lá está, não utilizo a rede social para fazer vídeos, uso só para ver, por isso nunca tive interesse em fazer vídeos nem nada, mesmo que fosse *trend*. Não me afeta em nada.

E: Ok. Muito bem. Em relação ao corpo, já estás quase no final da adolescência, como foi lidar com as mudanças?

I2: É sempre um pouco difícil, porque às vezes estamos a falar e vem aqueles *voice breaks*, não sei como é que se diz e ficamos um bocado embaraçados.

E: Sim, falha a voz.

I2: Sim, mas em relação ao resto acho que sempre me adaptei bem e tive uma adolescência fácil, por assim dizer.

E: Gostas do teu corpo agora?

I2: Sim ainda não gosto totalmente, ainda estou a trabalhar para isso, mas sim.

E: Existe algum aspeto que gostasses de mudar?

I2: Sim, gostava de ter um bocado mais de massa muscular, ando no ginásio para isso, pronto, ser um pouco mais definido e tal.

E: Hm, hm. E porque razão queres mudar, ser mais definido?

I2: Porque sim porque... é assim, eu acho que quero mudar, não por conta dos outros, mas sim mesmo porque eu quero gostar do que vejo no espelho.

E: Consideras que existe um corpo ideal para os homens?

I2: É assim, na minha opinião, existe um, agora se concorda com outros não sei, mas ter uma pele fina, ser bastante definido, ter assim abdominais definidos. Por aí.

E: Hm, hm. Essa ideia, o corpo que idealizas, de onde pensas que veio?

I2: Eu acho que vem principalmente das redes sociais como por exemplo do *TikTok* e das fotografias que uma pessoa vê, mas lá está, também tudo o que nós vemos nem sempre é real, porque são aplicados muitos filtros e mesmo a própria luz natural está sendo colocada de um jeito para fazer um certo efeito, para sobressair uma certa parte do corpo e não outras.

E: Sim, mas ainda assim, mesmo sabendo que pode não ser mesmo realista, ficaste com essa ideia?

I2: Sim, exato. Fica sempre marcado na nossa consciência, do género eu quero ser assim um dia.

E: Hm, hm. Exato. Ficamos sempre a imaginar de acordo com o que vemos.

I2: Sim.

E: Se aparecerem esses vídeos, por exemplo, com o tipo de corpo que idealizas, tu tentas evitar consumir esses conteúdos ou não?

I2: Não. Eu acho que eu gosto de ver porque imagino que um dia vou ser assim. Dá-me mais força para chegar lá.

E: Dá-te motivação?

I2: Exatamente.

E: No *TikTok* não publicas vídeos, mas, por exemplo, no *Instagram* colocas fotos? Já alguma vez alteraste ou manipulaste com *Photoshop*, por exemplo, borbulhas, corpo?

I2: Hm, não. Não, porque fotografias é uma coisa que eu não costumo tirar mesmo. Acho que isso é um problema meu também. É um bocado mau não tirar fotografias às coisas, depois não tenho memórias, eu tento guardar tudo aqui em cima, na cabeça, mas não, nunca modifiquei nenhuma.

E: É sempre bom aproveitar os momentos, é verdade, a memória pode falhar um dia (risos).

I2: (risos) Sim e depois não tenho nada.

E: Consideras que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

I2: Sim, claro.

E: E com o que os outros pensam sobre ti? Preocupas-te com isso?

I2: Oh sim, a opinião, dependendo das pessoas e do que acham sobre mim. Claro que se forem as pessoas mais próximas é sempre um pouco, é sempre um bocado triste, ficamos sempre um pouco desiludidos, mas acho que em relação aos outros e pessoas nas redes sociais que eu não conheço e que possam comentar, aí já não me afeta nada, é irrelevante para mim.

E: Exato. Depende do que dizem e se são pessoas importantes?

I2: Exato, só se for alguém próximo.

E: Que imagem gostas e queres transmitir?

I2: Boa pergunta, eu gosto, nós gostamos sempre de dar uma boa impressão, mas gostava de parecer de ser uma pessoa confiante, amigável e divertida. Confidente, assim aspetos bons.

E: Muito bem.

I2: Ya é isso.

E: Havia umas *trends*, vou dizer algumas pode ser que te recordes que são assim mais relacionadas com o corpo. Havia uma *trend* que era um rapaz a beber um copo de água pela cintura da namorada. Não sei se viste? Já não é tão recente assim.

I2: Ah, sim, já vi alguns vídeos.

E: E depois há aquelas *trends* onde as pessoas dizem o que comem durante o dia, tudo o que comeram ou então dietas, receitas tanto para ganhar massa muscular como para emagrecer ou rotinas do ginásio. Havia uma do rosto para veres se eras simétrico também.

I2: Sim, sim.

E: Experimentaste alguma?

I2: De todas essas, só algumas das dietas e algumas receitas que experimentei. Isso sim.

E: Esse tipo de *trend* mais relacionada com o corpo tem algum efeito em ti? Na tua vida?

I2: Tem, na alimentação, nessas assim sim.

E: A maneira como vês o teu corpo, nessa do ginásio, não afeta?

I2: Não, não afeta nada.

E: E mudaste mesmo a alimentação, foste só experimentar ou tentas comer mais saudável à custa dos vídeos que viste?

I2: Não, só experimentei, mas passado duas semanas já não consigo.

E: E consideras que fazes mais exercício físico agora por causa do *TikTok*, devido aos conteúdos que visualizas?

I2: É uma boa pergunta. Eu acho que não, não faço mais. Gosto, não faço mais exercício por conta do *TikTok* e das redes sociais, mas mesmo sim, por estar com pessoas que gostem das mesmas coisas que eu. Acho que é mesmo mais por isso, mas claro que ver pessoas a treinar e alcançar os objetivos também me dá mais motivação para treinar. Então indiretamente poderia fazer mais, por isso.

E: Exato, certo, podes ver e acabas por treinar mais.

I2: Sim, pela motivação, não por ver e me sentir mal e querer ir mudar. Não vou por isso.

E: Exato. Amigos ou família influencia o que tu pensas no teu corpo de alguma forma?

I2: Sim lá está, é sempre bom ouvir um elogio de ‘estás a ficar em boa forma, continua’, ou mesmo quando é algo negativo, pronto lá está, ficamos tristes, mas também é sempre bom ter um *feedback* para melhorar. Enfim eles ajudam também, acabam por dar motivação para treinar mais.

E: Sentes que começaste a tomar mais atenção a aspetos do teu corpo com o *TikTok*?

I2: Sim, porque ando no ginásio mais tempo e gosto, mesmo que as mudanças sejam mínimas, gosto sempre de conseguir acompanhar mudanças que eu faço no meu corpo.

E: Muito bem. Achas que existem vídeos a tentar passar uma imagem corporal positiva no *TikTok*?

I2: Sim, sim, claro. Todos os vídeos que eu vejo não são aqueles extremos que a dizem tens de fazer isto para conseguir ser o mais fino possível, até não gosto de vídeos que vão ao extremo, eu gosto de ver vídeos, de ver a realidade.

E: Sim há até aqueles vídeos do ginásio em que eles mostram momentos em que estão com o corpo relaxado e não flexionado.

I2: Ah sim, sim. Não estão sempre a contrair e assim. Mas sim, eu acho que existe esse tipo de conteúdos, já vi.

E: Quando te aparecem, quando vês esses vídeos fazem-te sentir bem?

I2: Sim, porque eu vejo que não sou o único que, apesar de querer alcançar aquele corpo, também tem os seus defeitos e que todos passamos pelo mesmo.

E: Hm, hm.

I2: E é sempre bom ver que não estamos sozinhos nessa luta.

E: Exato, exato. Consideras que és uma pessoa como boa autoestima?

I2: Sim, claro, eu lá está, treino e tento fazer o máximo para ter uma cabeça forte e conseguir gostar de como eu sou, por isso, sim.

E: E em termos de autoestima, no orgulho que tens em ti, na tua pessoa, consideras que o *TikTok* tem algum impacto?

I2: Sim, por vezes, sim, porque lá está, vemos outras pessoas, pessoas que são mais bonitas que nós ou que têm mais atenção. Não é ter atenção, mas que tem mais crédito pelo que elas fazem do que nós e sentimo-nos sempre um pouco mais excluídos. Bem, não é excluídos, como hei de explicar, parece que nós não temos, como não temos aquelas pessoas assim a dar-nos bom *feedback*, tantas pessoas, por exemplo, tirando a família, pode ser um pouco mais negativo essa parte.

E: Então teria um impacto mais para o negativo do que positivo na autoestima?

I2: Hm, sim, de certo modo sim, acho que sim.

E: E existe algum tipo de vídeos que consideres que pudesse melhorar a tua autoestima?

I2: Não, eu acho que não, porque... é assim, também o meu *TikTok* não é só ginásio, também tem muitos gatos (risos), lá está. Tudo o que vejo do ginásio uso para me motivar, por vezes vejo o corpo dos outros e penso 'ah não sou assim, mas vou conseguir'.

E: Sim.

I2: E fora isso, como o resto são gatos, acho que não.

E: Ok, certo, faz sentido. Quais são os vídeos que te fazem sentir melhor?

I2: Gatos definitivamente.

E: Existe algum conteúdo que te faça sentir mal, que não gostes?

I2: Não, eu sou muito restrito no que vejo e se há alguma coisa que eu não gosto eu tiro logo, passo.

E: Boa. Em relação à maneira como te sentes, o *TikTok* tem influência?

I2: Sim, porque se vejo um vídeo com um gatinho fofinho, fico feliz e sinto-me bem, gosto muito de ver esses vídeos (risos)

E: Muito bem (risos). Em termos de comparação, não te sentes pior quando te comparas, é só mais em termos de motivação?

I2: Exato, não me fico a sentir mal.

E: Comparas-te só em termos de corpo ou noutros aspetos também?

I2: É no geral, no estilo, aspeto físico, é tudo um pouco.

E: E nunca te sentes inferior?

I2: Não, isso não. É igual.

E: E com os teus amigos, também te comparas?

I2: Não, nem me sinto mal, porque eles aceitam-me como sou, então não penso em mudar.

E: Certo. Em termos de tentar imitá-los, aos rapazes dos vídeos e tentar ser como eles, tentas?

I2: Não porque, eu não preciso de mudar a minha maneira de ser, nem de persegui-los, porque as pessoas aceitam-me como eu sou. Experimento só alguns exercícios.

E: Hm, hm. Consideras que devia haver mais conteúdos positivos no *TikTok*? Não necessariamente do corpo.

I2: De vez em quando, às vezes, é raramente, mas aparecem-me vídeos de pessoas a ajudar os outros e a fazer as pessoas mais felizes. Eu acho que isso também é bom para ajudar a comunidade, aquecer o coração. Compartilhar. Podem haver mais, porque são bons.

E: Sim, até nos sentimos bem e não somos nós a ajudar.

I2: Sim, quando isso aparece, eu gosto.

E: Há pouco referiste que quando apareciam vídeos que não te interessavam passavas à frente. Também usas o botão de não interessado? Imagina se aparecessem muitos conteúdos que não gostavas, desinstalavas a aplicação?

I2: Sim, usava o botão também do não interesse, assim eliminava logo esses conteúdos da minha página.

E: Boa, muito bem. Existe algum tipo de conteúdo que consideres que poderia fazer as pessoas sentirem-se melhor com o seu corpo?

I2: Os que mostram a realidade, porque temos que ter consciência de que não é só a internet que nos constitui, ou seja, temos que perceber também isso. O ideal era que as pessoas fossem as mais verídicas possíveis na sua jornada e falassem do que fizeram e do que tiveram que sofrer, de suar para conseguir mudar, basicamente mostrarem o que tiveram de fazer para conseguirem chegar onde estão.

E: Exato, exato. Não iludir e dizer que tudo é bonito, mas sim criar vídeos realistas.

I2: Sim, acho que isso seria bom, porque uma pessoa que não se sente tão bem, ou que ainda não vê muitos resultados, pode identificar-se e ganhar coragem para não desistir.

E: Exato. Tens alguma questão?

I2: Ah não.

E: Ok. Da minha parte é tudo, muito obrigada por teres participado e pelas tuas respostas.

I2: Obrigado. Boa sorte para a tua tese, espero que tenha ajudado e que corra tudo pelo melhor.

E: Muito obrigada.

Entrevista: Participante J1

Total tempo: 15 minutos | Data: 16 março 2023

E: Boa tarde.

J1: Boa tarde.

E: Estás bom?

J1: Sim.

E: Eu chamo-me Mariana como tu já sabes e estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica em Lisboa. De momento eu estou a realizar a minha tese para acabar o meu mestrado e com ela eu gostava de perceber de que forma o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Não existem respostas certas ou erradas para as perguntas que te vou fazer, por isso, podes ser sincero no que achas, sim?

J1: Tudo bem.

E: Pronto, então, para começar qual é a tua idade?

J1: Tenho treze.

E: Em que ano estás?

J1: Eu estou no oitavo ano.

E: Muito bem. Então e praticas algum desporto?

J1: Eu pratico natação.

E: E vais muitas vezes por semana?

J1: Uma vez por semana.

E: Ok, muito bem. Tens *TikTok*, não é?

J1: Sim, tenho *TikTok*, mas eu uso raramente.

E: Não costumavas usar muito?

J1: Não, uso mais o *Instagram*.

E: Muito bem. Então e, por exemplo, no *TikTok* costumavas estar assim mais ou menos quanto tempo por dia ou não vais todos os dias?

J1: Não costumo ver todos os dias, mas dez a trinta minutos.

E: Usas só mais o *Instagram* ou tens mais alguma rede social?

J1: O *WhatsApp*.

E: Então o *TikTok* parece-me não ser a tua preferida, não é? É o *Instagram*?

J1: Sim.

E: Poderias tentar explicar-me o porquê?

J1: Eu acho que o *Instagram* dá para partilhar mais a vida.

E: E tu costumavas por lá fotos? No perfil ou nas *stories*?

J1: Raramente.

E: Então essa parte que dizes de partilhar mais a vida, é porque vês os outros?

J1: Também.

E: Costumas falar com os teus amigos por lá?

J1: Falo.

E: Muito bem. Então e diz-me, se tivesse de escolher se o *TikTok* era algo assim mais positivo ou negativo, escolhias o quê?

J1: É positivo porque dá para influenciar na vida, em coisas boas.

E: Muito bem. E crias vídeos para lá?

J1: Já não crio há muito tempo.

E: Então, mas já criaste?

J1: Sim, sim.

E: E costumavas por público, assim para todos verem ou punhas só para ti?

J1: Eu punha público.

E: Hm e não os apagaste? Posso ir ver?

J1: Não, não, não.

E: (risos) Está bem, não vou ver, eu também não chegava ao teu perfil assim só com o nome. E que tipo de vídeos eram?

J1: Não tinha tipo.

E: Por exemplo, fazias danças?

J1: Fiz uma dança uma vez. Mas eram assim mais imagens.

E: Imagens?

J1: Sim, punha assim imagens que eu tirava, fiz uma vez com o drone.

E: Ah, muito bem, muito bem. Então e tinhas comentários nesses vídeos?

J1: Ah não, eu nunca cheguei a ver.

E: Ok. Existe alguma pessoa, um perfil, um *tiktoker* assim que tu gostes muito de ver no *TikTok*?

J1: Não, eu acho que não, eu vejo só assim os que estão lá.

E: E esses que vão passando, são geralmente vídeos de quê?

J1: O que eu vejo mais é de futebol.

E: Só de futebol?

J1: Talvez mais alguns. Às vezes aparecem coisas que são mais difíceis de fazer, não sei explicar.

E: Hm, muito bem. E tu costumavas comentar nesses vídeos que vês?

J1: Nos do Ronaldo.

E: (risos) Costumas ir comentar esses?

J1: Sim porque eu gosto muito dele.

E: Temos um fã (risos), fazes muito bem. Então e diz-me, porque é que tu usas o *TikTok*?

J1: É só nos tempos livres, para me divertir.

E: É para te divertires, muito bem. E, por exemplo, já aprendeste alguma coisa através dos vídeos, por exemplo, no futebol?

J1: Eu aprendi a fazer um avião que voa bem.

E: Um avião de papel?

J1: Sim, que não caía logo, voava bem.

E: Ah boa, os meus não voam muito bem.

J1: (risos).

E: E tu tens assim algum perfil que gostes muito de ver, alguém que sigas, um *tiktoker*?

J1: Não, não.

E: Certo. Tu sabes o que significa *trend*?

J1: Hm.... não.

E: Não? Hm, então, por exemplo, aqueles desafios.... como é que eu hei de explicar? Uma *trend* é uma tendência, é um vídeo que depois as pessoas gostam muito, então muitas pessoas fazem aquele vídeo igual.

J1: Ah sim, eu não costumo fazer.

E: Mas já viste alguns assim?

J1: Eu acho que já.

E: Lembras-te de algum?

J1: Não.

E: Hm... está bem. Então não tiveram nenhuma influência em ti essas *trends* que já viste?

J1: Não eu acho que não. Mas agora eu gosto muito de usar *Nike*, não me aparece lá, mas os meus amigos têm e eu peço sempre aos meus pais coisas dessa marca.

E: Ah, muito bem. Eles também usam, é isso?

J1: Sim, temos quase todos sapatilhas da *Nike* agora.

E: Muito bem. E outras coisas? Cabelo, também é igual?

J1: Acho que não.

E: Hm muito bem. Em relação ao teu corpo, tu sabes que estás a crescer e comesças a mudar agora ao longo dos anos. Tu lidas bem com isso? Ou tens vergonha de alguma coisa? Houve alguma fase assim mais complicada que já tenhas tido?

J1: Eu lido bem, não tive nenhuma fase pior.

E: E tu gostas do teu corpo?

J1: Eu gosto.

E: Existe alguma coisa que tu gostavas de mudar na tua aparência?

J1: Hm... não.... só se for ser mais alto.

E: A altura, muito bem, mas tu ainda vais crescer muito.

J1: Sim.

E: Tu achas que existe assim um corpo ideal, perfeito para os homens?

J1: Ser mais alto do que eu sou.

E: Hm, só isso? Por exemplo, quando fores crescido só te preocupavas em ser mais alto, ou havia mais alguma coisa?

J1: Hm não.

E: Assim na tua família ou os teus amigos, costumam dizer alguma coisa, por exemplo, ‘ah devias ser mais magro’ ou alguma coisinha assim?

J1: O pai e a mãe na brincadeira, dizem que devia ser mais gordo. Diziam, agora já não (risos).

E: Muito bem. Então e tu preocupas-te com o teu corpo?

J1: Ah sim claro, com a higiene.

E: Muito bem, isso é importante. Por exemplo, tu no *Instagram* pões fotos? Ou, por exemplo, os vídeos que já puseste no *TikTok*, alguma vez mudaste, por exemplo? Sei lá ainda não tens borbulhas, mas alguma coisa no corpo com *Photoshop*, a altura por exemplo.

J1: Ah não, não.

E: E achas que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

J1: Sim, um bocadinho.

E: E com o que os outros, os teus amigos pensam de ti, da tua imagem?

J1: Não, não me preocupo.

E: Que imagem gostavas de passar aos outros?

J1: Que sou simpático.

E: Mais alguma coisa?

J1: É o mais importante.

E: Muito bem. Já alguma vez te apareceu vídeos de pessoas a dizer o que comem durante o dia ou exercícios no ginásio, algo assim? Já te apareceu?

J1: Não.

E: Ok. Tu não começaste a fazer mais exercício, depois de veres aqueles vídeos de futebol?

J1: Não.

E: Por exemplo, a natação já fazias antes de teres *TikTok*?

J1: Já.

E: Então não queres fazer mais agora porque vês aquilo?

J1: Não, é igual.

E: Muito bem. E sobre os vídeos que tu vês, os de futebol por exemplo, achas que eles influenciam a maneira como tu vês o teu corpo?

J1: Não.

E: Hm e os teus amigos ou a tua família, achas que eles têm alguma influência?

J1: Eu acho que não.

E: Só se tu não perceberes, não é? Inconscientemente se calhar.

J1: Sim.

E: Ok, mas achas que não então?

J1: Sim.

E: Boa. E a tua alimentação mudou?

J1: também não.

E: E, por exemplo, achas que existem vídeos a passar uma imagem corporal mais positiva?

J1: Hm...

E: Há alguns vídeos que são pessoas a falar que é normal ter gordura ali ou ser mais baixo, o que é normal, isto e aquilo.

J1: Não, acho que não, mas acho que na mãe costuma aparecer isso no *Facebook*.

E: Pois (risos). Achas que se aparecessem a ti, como te iam fazer sentir? Que achas?

J1: Não sei. Nada.

E: Achas que os vídeos que já viste fizeram que começas a tomar mais atenção ao teu corpo?

J1: Não, acho que não.

E: E achas que és uma pessoa que tem uma boa autoestima?

J1: Acho que sim.

E: Os vídeos que vês no *TikTok*, achas que podem afetar a tua autoestima?

J1: Não.

E: E a maneira como tu te sentes?

J1: Não.

E: E normalmente quando vês os vídeos de futebol que é os que tu vez, sentes-te feliz ou triste ou?

J1: Eu sinto orgulho nos jogadores que se tornaram.

E: Muito bem. Tu vês vídeos só os de famosos ou também te aparecem meninos como tu, pessoas assim nos vídeos a jogar?

J1: Às vezes aparecem assim uns que são tão famosos, mas....

E: Mas sabes ver se jogam bem, é isso? Tu gostas?

J1: Sim, exato.

E: Costumas comparar-te com eles? Não só no corpo, mas na roupa, no cabelo?

J1: Ah não, em nada.

E: E se for com os teus amigos, achas que já te comparas?

J1: Na altura.

E: Então se comparares com um amigo teu que é assim mais alto, sentes-te mais triste, um bocadinho pior, é isso?

J1: Sim, sinto um bocadinho.

E: Hm... ok, gostavas de ser assim um bocadinho mais alto como eles.

J1: Sim.

E: Hm... está bem. Tu vais crescer. Estes conteúdos que eu disse de pessoas a falarem que todos os corpos são normais, a dizerem coisas boas, mesmo que não seja sobre o corpo, achas que devia haver mais vídeos com esses conteúdos no *TikTok*?

J1: Hm....

E: Porque há aqueles, por exemplo, aqueles que eu disse das pessoas a dizerem o que comem durante o dia, há rapazes que vêm aquilo e ficam tristes ou ficam a pensar que não deviam comer algo ou veem pessoas a fazer exercício e pensam que deviam fazer mais...

J1: A mim, não me influencia muito, quase nada.

E: Mas achas que seria bom haver mais vídeos a dizer essas coisas boas ou não achas que é preciso?

J1: Não sei.

E: Por exemplo, se te aparecessem esses vídeos, por exemplo só te apareciam vídeos de pessoas altas, tu ficavas a sentir-te triste se calhar. Se isso acontecesse, achas que começavas a ver outros vídeos, por exemplo, só de futebol para esses maus não aparecerem?

J1: Não.

E: Deixavas aparecer só? Mesmo que fossem vídeos assim que ficavas triste?

J1: São jogadores que eu conheço e gosto.

E: E se não fosse, por exemplo, se não fosse futebol, se fosse só coisas a aparecer, rapazes da tua idade, mas eram todos mais altos e tu.

J1: Ah isso não sei.

E: Não sabes se, por exemplo, se isso aparecesse se ias começar a procurar vídeos de uma coisa que tu gostes, natação ou assim?

J1: Não sei.

E: Hm ok, muito bem. Tens alguma dúvida ou assim alguma pergunta que queiras saber?

J1: Hm... não.

E: Não? Pronto. Então era isto, muito obrigada pela tua ajuda.

J1: Obrigada.

Entrevista: Participante J2
Total tempo: 20 minutos | Data: 3 abril 2023

E: Olá, estás bom?

J2: Boa tarde, sim.

E: Boa. Eu vou começar por me introduzir, eu chamo-me Mariana e estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica em Lisboa. De momento eu estou a realizar a minha tese para acabar o meu mestrado e com ela eu gostava de perceber de que forma o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Não existem respostas certas ou erradas para as perguntas que te vou fazer, por isso, sente-te à vontade para dares a tua opinião, sim?

J2: Sim.

E: Para começar, qual é a tua idade?

J2: Tenho dezassete.

E: Estás em que ano?

J2: Estou no décimo primeiro em Ciências e Tecnologias.

E: Praticas algum desporto?

J2: Sim faço ginásio, quando tenho tempo durante a semana.

E: Mais ou menos quantas vezes ou quantas horas?

J2: Normalmente é duas vezes de quarenta e cinco minutos a uma hora e meia.

E: Boa, boa. Em relação ao *TikTok*, com que regularidade utilizas a aplicação?

J2: Uso a maior parte dos dias.

E: Durante cerca de quanto tempo?

J2: É todos os dias, mais ou menos uma hora e meia, diria.

E: Utilizas outras redes sociais?

J2: Sim, sim.

E: Quais?

J2: Tenho *Instagram* e o *Twitter*. O *Twitter* vou lá muito poucas vezes, tenho só porque sim.

E: O *Instagram* é a tua preferida?

J2: Sim, porque é lá que sigo a maior parte dos meus amigos e as pessoas que eu conheço, falo por lá.

E: No *TikTok* falas também através das mensagens com alguém?

J2: Não, é raramente, manda-se um vídeo a um amigo, mas é só isso, de vez em quando.

E: Hm, hm. Se tivesses de caracterizar o *TikTok* como sendo uma rede social positiva ou negativa, por qual optarias?

J2: Eu acho que as duas, porque tem vídeos muito bons de pessoas a fazer outras pessoas felizes e assim, mas também tem o lado negativo, como tudo, por exemplo, os comentários, mais na parte dos comentários, comentários muito maus e assim.

E: Sim, sim. Dirias os dois então.

J2: Sim.

E: E tu crias conteúdos para o *TikTok*?

J2: Não, nunca fiz, nunca tive interesse.

E: Certo. Existe algum perfil, algum *tiktoker* por assim dizer, que tu gostes particularmente, que acompanhes?

J2: Não, eu só vejo mais os que aparecem no *feed*.

E: Não há assim nenhum especial?

J2: Não.

E: Que tipo de conteúdos costumavas visualizar no *TikTok*?

J2: Eu sou uma pessoa que gosta muito de carros, automóveis. Costumo ver vídeos muito de fórmula um e de carros e assim.

E: Muito bem. Costumas comentar nos vídeos?

J2: Raramente, mas às vezes comento quando não concordo com alguma coisa ou assim (risos). Ou no vídeo, por exemplo, está uma coisa que é de outra maneira e ele está a apresentar de uma maneira que não é verdadeira e assim.

E: Comentas nesses casos.

J2: Sim.

E: Boa. Porque razão utilizas o *TikTok*? Dirias que usas a plataforma para que propósito?

J2: É para passar o tempo, às vezes para relaxar.

E: Hm, hm.

J2: Mas é mais para passar o tempo quando não tenho nada para fazer.

E: Certo. Sabes o que significa o termo *trend*?

J2: Sim, sei.

E: Alguma que te lembres?

J2: Sim, lembro-me de algumas de danças, que é o mais comum. A mim aparecem-me poucas, mas conheço.

E: Sim, há desafios, há outras de imagens, danças, mas as danças de facto é o mais comum.

J2: Sim.

E: Esse tipo de *trends*, achas que têm algum impacto em ti, na tua vida?

J2: Não, acho que não. Vejo, se vir, não ligo.

E: Em relação ao teu corpo, já passaste com certeza por várias mudanças, normais da fase da adolescência, como lidaste e lidas com as mudanças?

J2: Lido bem acho. Vou tentando manter o equilíbrio.

E: E gostas do teu corpo?

J2: Dá para melhorar ainda um bocadinho, mas sim gosto, também já esteve pior.

E: Existe alguma coisa que gostasses ou queiras mudar?

J2: Sim, se calhar perder mais um bocado de gordura.

E: Só porque gostavas de perder ou por alguma outra razão?

J2: Só porque gostava, talvez me sentisse mais confiante, melhor.

E: Consideras que existe um tipo de corpo ideal para os homens, um corpo idealizado?

J2: Ah não, eu acho que cada pessoa tem o seu objetivo e cada pessoa gosta do corpo que gosta.

E: Hm, hm. Isso é a tua ideia.

J2: Sim.

E: E consideras, por exemplo, que a sociedade também pensa assim ou tenta passar alguma imagem de corpo ideal?

J2: Acho que o mais comum é tipo as pessoas perceberem que os melhores corpos é aquele com seis abdominais e não sei o quê, acho que é uma ideia geral, tipo do corpo ideal.

E: Achas que é o que as pessoas pensam?

J2: Sim.

E: Certo. Já te apareceram vídeos a apresentar um corpo assim?

J2: De vez em quando vejo alguns vídeos de Fisiculturismo também quando aparece, mas agora já não tanto, por isso.

E: Então não tentas evitar esses conteúdos?

J2: Não, a maior parte deles vejo.

E: Boa. E, por exemplo, já alteraste algo nas tuas fotos, com *Photoshop*? Manipulaste a tua imagem?

J2: Não. Eu apaguei umas fotos que tinha, mas era porque já eram muito antigas e que já não faziam sentido estar no *Instagram*, que é onde coloco às vezes, mas não. Não.

E: Consideras que és uma pessoa que se preocupa com o corpo?

J2: Sim.

E: Preocupas-te como ele está, para não engordares, manteres?

J2: Sim, sim.

E: E com o que os outros pensam sobre ti, preocupas-te?

J2: Sim, às vezes ouço e assim, mas se vejo que a pessoa está a comentar só por maldade eu não ligo.

E: Depende. Certo.

J2: Sim, mas sim, se for alguém próximo, sincero, preocupo-me um bocado sim. Queremos sempre que pensem bem.

E: Exato. E que imagem gostavas ou queres transmitir aos outros?

J2: Eu sou uma pessoa que gosta muito de fazer as outras pessoas rir. Acho que gostava que a pessoa ficasse a saber que eu sou um gajo fixe, que podia contar comigo, sou divertido e assim.

E: Boa. Em relação ao corpo, vou referir umas *trends* a ver se conheces algumas, mais relacionadas com a imagem corporal de certa forma.

J2: Sim.

E: Para ver se reconheces. Havia uma que era um vídeo de um rapaz a beber um corpo de água à volta da cintura da namorada.

J2: Sim. Olha eu vi uma até, agora lembrei-me, que era uma pessoa deitada no chão e depois tinham uma barra e era para ver se a barra passava ou não pela pessoa toda.

E: Exato, também há essa. Era para ver se parava, por exemplo, nos glúteos.

J2: Sim, sim, sim.

E: Também há vídeos de pessoas a dizer o que comem durante o dia, o dia todo ou receitas para emagrecer ou ganhar músculo.

J2: Sim, também já vi alguns, sim.

M: Pronto, esse tipo de *trends*, achas que essas têm algum efeito em ti, no que pensas do teu corpo?

J2: Não, acho que não.

E: Mudaste a tua alimentação ou começaste a fazer mais exercício com o uso do *TikTok*?

J2: Não, já foi antes, mas o *TikTok* tem algumas dicas que até são bem úteis, aí tenho influência sobre esses vídeos.

E: Em termos de exercícios ou de alimentação?

J2: Da alimentação.

E: Boa. Achas que os vídeos de alguma forma influenciam o que tu pensas no teu corpo?

J2: Acho que não, de vez em quando se calhar posso pensar uma coisa ou outra, mas acho que influenciar, influenciar não.

E: E os teus amigos? O que vês deles ou dizem?

J2: Eles não comentam muito, só conheço a minha irmã que usa o *TikTok*, mas é para vídeos tipo de gatinhos e assim por isso não. E a mim também não.

E: Dirias que tomas mais atenção ao corpo agora, depois da aplicação?

J2: Sim, acho que sim. Acho que sim.

E: Já alguma vez te apareceram vídeos a promover uma imagem corporal mais positiva?

J2: Sim, acho que sim, a dizer que todos somos diferentes e assim.

E: Esse tipo de conteúdos como é que te fazem sentir?

J2: Acho que é mais ou menos indiferente, porque eu já percebi isso, eu próprio tenho noção das coisas, então.

E: Sim, sim. Boa. Então não ficas mais feliz ou algo semelhante?

J2: Não, não.

E: Consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

J2: Sim, acho que sim.

E: Achas que os vídeos do *TikTok* tem algum impacto na tua autoestima?

J2: Não.

E: Então não há nenhum tipo de vídeos que aches que possa melhorar a autoestima?

J2: Não, acho que não.

E: E em termos da maneira como te sentes, consideras que o *TikTok* afeta de alguma maneira?

J2: Afeta às vezes, afeta quando vejo um vídeo engraçado, que eu gosto e assim. Sim.

E: Sentes-te bem? Ou também afeta para a negativa?

J2: Sim. Não, só para a positiva, esses engraçados.

E: Quando vês os vídeos, normalmente disseste que eram os de carros, esses assim, como te sentes?

J2: Oh, normal, é indiferente, estou só a ver.

E: Certo. Tu comparas-te com os rapazes da aplicação?

J2: Acho que em cabelo já tentei ir lá buscar algumas ideias, mas sim uma coisa ou outra, por exemplo, cabelo e assim na maneira de vestir, algumas coisas também. Comparo nisso.

E: E como te sentes? Sentes-te melhor, pior que eles?

J2: Acho que fico igual, porque eu vou lá, tipo, tentar obter uma ideia de mudança. Acho que cada pessoa tem o seu estilo e só vou lá ver outras alternativas. É nesse sentido.

E: No corpo não?

J2: Eu não ligo muito, por isso, acho que não.

E: E com os teus amigos? No corpo, no estilo?

J2: Com eles acho que não.

E: Hm, hm. E já tentaste imitar algo que viste?

J2: Não. Por exemplo, a nova moda de usar calças assim mais largas, tenho comprado assim calças mais largas e assim acho que sim. Poderia ser alguma influência nesse sentido.

E: No estilo?

J2: Sim, sim.

E: Só?

J2: Sim, penso que sim.

E: Muito bem. Em termos de conteúdos positivos, não só esses que eu estava a falar do corpo, outros que te possas recordar, consideras que deveriam haver mais?

J2: Sim, conteúdos positivos acho que sim. Pode haver mais.

E: Boa. Algum em especial?

J2: Não, mas acho que a aplicação é boa para isso, se as pessoas a usarem devidamente, por isso, acho que é melhor mais conteúdos assim do que maus, entre aspas.

E: Sim, sim. Se te aparecerem conteúdos não do teu agrado, o que fazes?

J2: Eu passo só, passo.

E: Não colocavas, por exemplo, a hipótese de desinstalar a aplicação, se agora não aparecesse nenhum vídeo que gostasses?

J2: Não, porque dá sempre para mudarmos isso.

E: Exato, devido ao algoritmo.

J2: Sim.

E: Muito bem. Para terminar queria só perguntar se achas que existe algum tipo de vídeos que pudesse ajudar alguém com a sua imagem corporal?

J2: Acho que depende um bocado porque há pessoas que também não são convencidas assim tão facilmente, mas talvez vídeos a incentivar a fazer exercício e assim.

E: Achas que esse tipo de vídeos iria ajudar?

J2: Sim, acho que sim.

E: Boa, ok. Tens alguma questão?

J2: Não.

E: Terminamos então. Muito obrigada pelas tuas opiniões e por teres participado.

J2: Obrigado.

Entrevista: Participante K1

Total tempo: 20 minutos | Data: 1 abril 2023

E: Olá. Bom dia.

K1: Bom dia.

E: Eu chamo-me Mariana, já me tinha apresentado há pouco. Estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade e de momento estou a realizar a minha tese que tem como objetivo tentar compreender se o *TikTok* tem alguma influência na imagem corporal e na autoestima dos adolescentes do sexo masculino.

K1: Sim.

E: Dito isto, eu queria só relembrar que não existem respostas certas ou respostas erradas, és livre de responder como entenderes, sendo que este estudo é anónimo, pelo que o teu nome não irá estar em lado nenhum. Sente-te à vontade para dares a tua opinião. Vou gravar só em áudio para poder transcrever, tudo bem?

K1: Sim.

E: Começando então, em primeiro lugar queria perguntar-te qual é a tua idade?

K1: Tenho treze anos.

E: Estás em que ano da escola?

K1: No sétimo.

E: E praticas algum desporto?

K1: Sim, futebol.

E: E quantas vezes por semana?

K1: Três, mas às vezes não tenho aos sábados, às vezes então são duas.

E: E usas o *TikTok* muitas vezes?

K1: Já não é tanto.

E: Ainda utilizas todos os dias? Ou dirias por exemplo, só três ou quatro vezes por semana?

K1: Sim, é três, quatro.

E: E quando tu estás a usar o *TikTok* achas que assim, juntando os bocadinhos todos, quanto tempo é que dá por dia?

K1: Menos de uma hora.

E: Boa. Muito bem. Tens outras redes sociais que utilizes?

K1: Sim, sim.

E: Quais são elas?

K1: Tenho *Instagram*, *Facebook*. E acho que é só.

E: Qual é que é a tua preferida das que tu tens?

K1: É o *Instagram*.

E: E porque é que é o *Instagram*?

K1: Porque, por exemplo, falo com os meus amigos por lá, pelas mensagens e também dá para ver coisas e assim. Gosto mais só.

E: No *TikTok* também costumavas conversar lá nas mensagens?

K1: Não, só utilizo para ver, não costumo conversar com os meus amigos por lá.

E: Muito bem. Se tivesses de dizer que o *TikTok* é algo positivo ou negativo, tu escolhias o quê?

K1: Não sei, é mais ou menos.

E: É mais ou menos, ok. E que coisas boas é que achas que tem?

K1: Os vídeos, são engraçados alguns.

E: Hm, hm. E coisas más?

K1: Leva a que esteja muito tempo agarrado ao telemóvel, a ver os vídeos, porque começamos a ver um, mas depois vai mais um, mais um e passamos muito tempo.

E: Sim, os vídeos levam a que fiquemos interessados no próximo e quando vamos a ver já passou mais tempo do que queríamos, é isso?

K1: É.

E: Certo. E tu só vês ou também crias vídeos para o *TikTok*?

K1: Já fiz.

E: E já não fazes?

K1: Já não.

E: E fazias vídeos de quê?

K1: É de jogadores de futebol.

E: Eram vídeos deles, gravavas e punhas assim, por exemplo, excertos? Não são vídeos teus?

K1: Não, meus não. É isso.

E: E já não fazes porquê? Houve alguma razão em especial para deixares de fazer?

K1: Oh, é porque já não uso tanto o *TikTok* como antes, então agora só vejo, como já não utilizo muito, já não perco tempo a fazer também.

E: Hm, hm. Existe algum perfil ou algum *tiktoker* que tu gastes muito de ver?

K1: Não, eu vejo só os que vão passando na página principal, não procuro nenhum em especial, vejo só, passo para baixo e é isso.

E: Certo. E costumavas ver vídeos de quê?

K1: São vídeos de desporto, de comida, de música... acho que é só.

E: E costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

K1: Em alguns vídeos sim, quando eles pedem ou para dar a minha opinião sobre o vídeo.

E: E dirias que utilizas o *TikTok* porque razão?

K1: Utilizo para me divertir quando não estou a fazer nada, quando estou aborrecido vou lá um bocadinho.

E: Muito bem, ajuda a entreter.

K1: Sim.

E: Muito bem. Sabes o que significa *trend*?

K1: Mais ou menos.

E: Aqueles vídeos, pode ser um desafio ou danças, qualquer coisa, é geralmente um vídeo assim que alguém começou, as pessoas gostaram e depois muitas pessoas começam a imitar e a fazer vídeos iguais. Houve aquele dos toques com o rolo papel higiênico quando foi a pandemia. Não sei se tu te lembras?

K1: Sim, já sei. Lembro, lembro.

E: Há mais alguma que te recordes agora?

K1: Hm, agora não, como também não vejo tanto, acho que esses assim não me aparecem agora.

E: Hm, hm. Esse do papel tu tentaste fazer também?

K1: Não.

E: Mas achas assim, que esses vídeos, ou outro, danças, coreografias, desafios, aquele do gelo, tem algum efeito em ti?

K1: Não, efeito não. Não me fizeram nada, no máximo se vi, posso ter achado piada, não sei.

E: Muito bem. Em relação ao teu corpo, tu agora estás na adolescência, o teu corpo começa a mudar, a crescer, começam a aparecer borbulhas talvez, são várias mudanças. Como é que tu lidas com isso?

K1: Eu lido bem, é uma coisa normal, pela qual todos passamos, por isso é normal. Estamos todos nessa fase, eu e os meus colegas, por isso. Também não ligo.

E: Boa. Gostas do teu corpo?

K1: Gosto.

E: Existe alguma coisa que gostasses de mudar?

K1: Sim, o meu peso.

E: Porquê?

K1: Não sei, acho que podia estar um bocadinho mais magro.

E: E de onde vem essa ideia, achas que tem de haver, assim um corpo perfeito para os homens?

K1: Não sei.... talvez, não sei.

E: Porquê é que achas que devias mudar o teu peso?

K1: Acho que é só porque eu gostava.

E: Não achas que é porquê devias ser mais magrinho, algo assim?

K1: Não devia mesmo, eu é que queria.

E: Certo. E por exemplo, na sociedade, as outras pessoas, achas que elas dizem e acham que os homens deviam ser assim altos, musculados, fortes?

K1: Não, não.

E: Ok. Muito bem. Tu costumavas publicar fotos?

K1: Às vezes nas *stories* do *Instagram*.

E: E já mudaste alguma coisa na tua foto, altura, algo no corpo com *Photoshop*?

K1: Ah, não, não.

E: Muito bem. Consideras então que és uma pessoa que se preocupa com o seu corpo?

K1: Sim, preocupo.

E: E com o que os outros pensam dele, de ti e da tua imagem?

K1: Hm, isso já não.

E: E se for assim uma menina, que tu gostes?

K1: Não, porque ela tem de gostar de mim como eu sou.

E: Hm, hm. Então não te preocupas se ela te acha giro ou não?

K1: Hm.... acho que não.

E: Certo. Então e se conhecesses uma menina, um menino, um amigo novo que imagem gostavas de lhes transmitir?

K1: Gostava que me achassem simpático.

E: Muito bem. É bom. Agora olha, vou te dizer umas *trends* que houve, que passaram, a ver se tu conheces alguma, que são assim mais ligadas ao corpo, pode ser?

K1: Ok.

E: Havia uma que era assim, um menino a beber um copo de água à volta da rapariga, da cintura dela, não viste?

K1: Não, não.

E: Ou então pessoas a dizerem o que é que comem durante o dia ou receitas, por exemplo, para engordar ou emagrecer, ganhar músculo.

K1: As receitas eu já vi, mas eram receitas normais de comida só.

E: E, por exemplo, pessoas a fazerem exercício no ginásio ou em algum lado, apareceu?

K1: Não.

E: Certo. Não te apareceu nada. Então imagina, essas assim relacionadas com a comida ou alguma que tu aches que foi mais sobre o corpo que tu visses. Achas que alguma podia ter um efeito em ti?

K1: Não. Não tem efeito.

E: Essas das comidas, das receitas que viste, por exemplo, levou a que mudasses alguma coisa na tua alimentação?

K1: Não, está igual.

E: E a fazer mais exercício físico, por exemplo, para mudar o peso?

K1: Acho que é igual, como antes. Não faço mais.

E: Hm, então os vídeos que vês, achas que mudam em alguma coisa o que pensas do teu corpo?

K1: Não, os vídeos não mudam. Eu vejo só porque gosto do que estou a ver.

E: Hm, hm. E a opinião dos teus amigos e assim da família?

K1: Acho que não me dizem nada sobre isso.

E: Achas que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo com o uso do *TikTok*?

K1: Acho que não.

E: Certo. Achas que existem vídeos no *TikTok* a tentar passar uma imagem mais positiva?

K1: Acho que existem sim.

E: Já viste algum?

K1: Não, nunca vi.

E: Achas que esses conteúdos são bons para as pessoas?

K1: Sim, eu acho que pode ajudar algumas. A dizer que somos todos diferentes ou a ajudar a pessoa a sentir-se bem.

E: Que tipo de vídeo é que achas que seria bom para alguém que está triste com o seu corpo?

K1: Esses assim a falar, talvez.

E: Boa. Seriam melhores do que os de ginásio, a fazer exercícios para emagrecer?

K1: Sim, esses a falar, a dizer que cada um é como é seriam melhores.

E: Boa. E tu achas que és assim uma pessoa com boa autoestima?

K1: Sim, sim.

E: Achas que o *TikTok* afeta ou pode afetar a tu autoestima?

K1: Não.

E: Não há nenhum vídeo que faça com que tu melhores a tua autoestima, por exemplo, alguma coisa que tu saibas fazer nesses vídeos aparecem e depois tu sentes-te melhor contigo?

K1: Hm, não.

E: E em relação ao teu humor, em como tu te sentes, achas que o *TikTok* afeta a maneira como te sentes?

K1: Ah isso sim.

E: Normalmente como te sentes a ver os vídeos?

K1: Às vezes, quando estou a ver, também depende dos vídeos, porque alguns são engraçados e fico mais feliz, talvez, há outros que não.

E: Depende do que estás a ver?

K1: Sim.

E: Ok, existe algum que te faça sentir assim mais triste ou pior?

K1: Não, não.

E: Hm, ficas normal ou mais divertido? É isso?

K1: Sim.

E: E quais é que tu gostas mais? Quais é que te fazem sentir melhor?

K1: É os de futebol.

E: E, por exemplo, tu comparas-te com os meninos que vês?

K1: Não.

E: Não tem de ser só, por exemplo, no corpo, pode ser no cabelo, na roupa.

K1: Não, não me comparo.

E: E se for com os teus amigos?

K1: A gente não se compara.

E: Em nada? Se um é melhor que o outro em algo?

K1: Hm.... não.

E: Hm, ok. Não há nada assim que te sintas melhor, pior que os teus amigos?

K1: Não.

E: Tu costumavas imitar alguma coisa que vejas nos vídeos? Coisas que viste e tentas fazer, estilo, o que seja?

K1: Não.

E: Certo. E achas que deviam haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

K1: Eu acho que sim.

E: Algum em especial?

K1: Os que fazem rir, engraçados.

E: Muito bem. E sobre o corpo?

K1: Não sei...

E: O que costumavas fazer quando te aparecem vídeos que não gostas?

K1: Eu ignoro o vídeo, passo para a frente.

E: Não pensas em deixar mesmo de usar?

K1: Não, é assim, eu já uso pouco, mas gosto de ver na mesma, se não gostar de algo, passo.

E: Boa, boa.

K1: Acho que é isso.

E: Boa. Tens alguma pergunta que gostasses de me fazer?

K1: Não, acho que não.

E: Muito bem, sendo assim é tudo. Espero que tenhas gostado e queria agradecer-te por teres participado. Obrigada.

K1: De nada. Obrigado.

Entrevista: Participante K2

Total tempo: 20 minutos | Data: 11 março 2023

E: Olá.

K2: Boa tarde. Consegues ouvir-me?

E: Sim, sim.

K2: Ok.

E: Posso começar?

K2: Sim.

E: Então eu chamo-me Mariana, estou a frequentar o mestrado de Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica de Lisboa e no âmbito do meu mestrado, estou a fazer a minha tese que pretende perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Por isso, preciso da tua ajuda para conseguir perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e autoestima nos rapazes. Não existem respostas certas nem erradas e tudo que tu disseres vai ficar em anónimo por isso podes dizer tudo o que quiseres.

K2: Ok.

E: Começando, qual é a tua idade?

K2: Tenho dezoito anos.

E: E já estás na universidade?

K2: Não, estou a fazer matemática.

E: Muito bem, décimo segundo ano então?

K2: Sim.

E: Então e que curso estás a tirar?

K2: Ciências e tecnologias.

E: Praticas algum desporto?

K2: Faço ginásio.

E: Hm hm... E costumava ir muitas vezes ao ginásio?

K2: Agora não muito, mas costumo.

E: Ok. Sei que usas o *TikTok*, costumava usar muito? Com que regularidade utilizas a plataforma?

K2: Ah... uso todos os dias, mas assim por horas, não sei, uso quando estou na seca, quando não tenho nada para fazer vou ao *TikTok* entreter-me. Talvez uma hora vá, por dia.

E: Muito bem. E utilizas outras redes sociais?

K2: Uso o *Instagram* e o *Twitter*. E o *WhatsApp*.

E: Dirias que *TikTok* é a tua preferida ou não?

K2: Ah não.

E: Não? Então qual é?

K2: É o *Instagram*.

E: Então e porquê?

K2: Não sei, porque, tipo... porque lá comunico com os meus amigos e isso, eu falo pelo *Instagram*, por mensagens e quando falo nas mensagens no *TikTok* é só para falar de vídeos que mandamos uns aos outros.

E: Hm hm.... De uma forma geral caracterizarias o *TikTok* como sendo algo positivo ou negativo?

K2: É assim, todas as redes sociais são negativas pelo simples facto que algumas viciam então pronto. Podemos perder um pouco dos nossos dias porque estamos viciados. Negativa, talvez, por isso.

E: As pessoas ficam nas aplicações em vez de estarem a fazer outras coisas, é isso?

K2: Hm, hm.

E: Tu crias conteúdos para o *TikTok*?

K2: Não.

E: E não crias porquê? É porque não gostas de gravar, porque nunca tiveste interesse ou?

K2: Eu não gosto e também nunca tive interesse. Eu gosto de ver as outras pessoas, mas a mim não.

E: Existe algum perfil do *TikTok* que tu gostes particularmente, que sigas mesmo para veres essa pessoa?

K2: Vejo mais o que está no *feed*, não há nenhuma conta que eu procure em especial.

E: Que tipo de conteúdos visualizas mais?

K2: É mais futebol.

E: Só futebol?

K2: Não, às vezes vejo coreografias, é o que aparecer.

E: E tens por hábito comentar os vídeos?

K2: Não, só se for de algum amigo ou amiga é que eu comento.

E: Há pouco referiste que usavas o *TikTok* quando estavas aborrecido, para te divertires. É apenas para isso que usas a aplicação ou mais alguma razão?

K2: Eu uso para me entreter um pouco mais, por exemplo, quando acabo de ver tudo o que tenho para ver no *Instagram* e no *Twitter*, vou para o *TikTok*. É, quanto não tenho mais nada para fazer.

E: Ok, sabes o que significa o termo *trend*?

K2: Sim, é uma coisa que está na moda.

E: Existe alguma *trend* que tenhas visualizado no *TikTok* que consideres que teve algum impacto em ti e na tua vida?

K2: Não, eu acho.

E: Conheces algumas *trends*?

K2: Sim, eu conheço algumas que às vezes a minha irmã me pede para fazer.

E: Muito bem. Costumam ser de quê? Por exemplo.

K2: Há pouco tempo, aquela da abelha. A do ‘Eu queria ser uma abelha para pousar na tua flor’ (risos).

E: (risos) Ok, muito bem. E consideras que essas *trends* tem algum efeito em ti?

K2: Ah não, não.

E: Passando um pouquinho às questões mais relacionadas com a imagem corporal, queria perguntar-te, isto, com o passar dos anos o teu corpo mudou, já estás praticamente no final da adolescência, como é que foi lidar com essas mudanças? Consideras que foi fácil, difícil? Houve momentos de vergonha? Fala-me um pouco sobre isso.

K2: É normal, foi fácil.

E: É? Não te recordas assim de nenhuma dificuldade em específico que tenhas passado?

K2: Ah não.

E: Hm, ok. E gostas do teu corpo?

K2: Eu gosto, agora gosto, porque antes não gostava, agora já está melhor por causa do ginásio.

E: Existe alguma coisa que gostavas de mudar na tua aparência? Ou sentes que agora que dizes que melhorou, já gostas de tudo?

K2: As pernas.

E: Gostavas de mudar as tuas pernas?

K2: Sim, gostava de ter mais músculo.

E: Ok, então e gostavas de mudar, de ter mais músculos aí, porque tu gostas mesmo, porque é algum que sempre quiseste ou pelo menos agora ou porque, por exemplo, consideras que existe um tipo de corpo que é ideal e queres atingir isso?

K2: Eu acho que a minha parte superior do corpo em relação às pernas está um pouco assim, desequilibrada.

E: Hm, hm. Pronto, então é por gosto, é isso? Mas fora isso, consideras, por exemplo, que os media passam um corpo tipo perfeito? O qual as pessoas têm de atingir?

K2: Hm não.

E: Achas que não?

K2: Não.

E: Muito bem. Alguma vez alteraste, com *Photoshop* por exemplo, alguma parte do teu corpo numa fotografia? Costumas editar as tuas fotos, para o *Instagram* por exemplo?

K2: Não, nunca (risos).

E: É normal, às vezes tira-se uma borbulha, podia ser.

K2: (risos)

E: E consideras que és uma pessoa que se preocupa com o seu físico?

K2: Sim, isso sim.

E: E dirias que também te preocupas com que os outros possam achar de ti e da tua imagem?

K2: É assim, um pouco, não é? Porque... Também conta um pouco, apesar do que conta mais é ser eu próprio.

E: Ok. Diz-me então, que imagem é que pretendes transmitir aos outros?

K2: Eh pá, preocupem-se primeiro consigo próprios do que com as opiniões dos outros, porque a opinião que vale mais é a nossa e depois é que vem a opinião dos outros, dá valor aos que nós somos e depois dar valor ao que os outros dizem.

E: Mas gostavas que te achasses simpático, divertido?

K2: Cada qual sabe de si, mas sim, simpático, boa pessoa.

E: Hm. Há pouco eu estava a falar das *trends*, havia umas, não sei se tu viste alguma, por exemplo, houve uma que era um rapaz a beber, a pôr o braço à volta da namorada para beber

um copo de água e depois existem aquelas a mostrar exercícios do ginásio. E houve também uma para veres se o teu rosto era simétrico, não sei se apareceu alguma destas no teu *TikTok*?

K2: Aquela da água, não era a volta do rabo?

E: Hm, sim.

K2: Ya.

E: Também houve, por exemplo, receitas ou dietas para ganhar massa corporal ou emagrecer. Em alguma destas *trends* sentes que elas tiveram algum efeito em ti? Por exemplo, as dos exercícios do ginásio, como costumavas ir. Não sei se viste alguma a ensinar a fazer exercícios.

K2: Eu vejo como uma forma de me motivar, de motivação, porque ao ver que as outras pessoas o fazem, isso incentiva-me, porque há *tiktokers* que o objetivo deles é incentivar as outras pessoas então há *tiktokers* que nos incentivam a ir ao ginásio, a mudar o nosso estilo de alimentação.

E: Sim, verdade. Existem pessoas em que os vídeos são precisamente para isso. Hm... Assim sendo, tendo em conta o que me disseste, consideras que esses vídeos influenciam a tua imagem corporal?

K2: Sim, sim.

E: Por que te motivam a ser melhor?

K2: Sim.

E: Ou, por exemplo, sentes que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo e a deixar de gostar de algumas coisas dele, porque te comparavas com os rapazes dos vídeos?

K2: Sim, não, não foi parar de gostar. Foi... hm uma forma de, por exemplo, mudar a minha alimentação, se calhar comer mais e comer coisas, se calhar mais saudáveis. E, por exemplo, quando aparece eles a dizerem que exercícios é que podemos fazer, se calhar depois no dia seguinte vou ao ginásio e faço os exercícios que eles fazem para ver se me sinto melhor e como reage o meu corpo aos exercícios. Então pronto, é uma forma de eu ter motivação.

E: Hm hm.... Dirias que esses vídeos então influenciam a tua imagem corporal mais para a positiva, que te motivam mais do que te levam a sentir pior.

K2: Sim, sim, a mim motivam-me.

E: Existe algum conteúdo que tu achas que é positivo em relação à imagem corporal? Aqui já estás a dizer que sim, mas por exemplo, aqueles vídeos a às vezes há aqueles a dizerem que é normal ter gorduras, é normal isto e aquilo. Se te aparecerem esses vídeos fazem-te sentir bem também ou não?

K2: Ah fazem-me sentir bem. Primeiro porque a pessoa é como é e depois cabe às pessoas fazer o que acha que deve fazer, por exemplo, uma pessoa assim que tenha mais peso do que o normal, cabe à pessoa saber se quer ir para o ginásio e mudar a sua forma de estilo ou se está bem consigo próprio.

E: Esses tipos de conteúdos costumam aparecer-te com frequência?

K2: Não tanto, quando aparecem às vezes vejo.

E: Não tanto, ok. Avançando um pouco para as questões relacionadas com a autoestima, não focando apenas na imagem corporal, mas sim, de forma mais geral, consideras que o *TikTok* teve ou tem algum impacto na maneira como tu te sentes?

K2: Eu acho que não, eu acho que tenho uma autoestima boa, portanto.

E: Certo. Que sentimentos dirias que costumavas ter quando visualizas vídeos no *TikTok*? Sentes-te triste, feliz?

K2: Ah.... normal, às vezes engraçado.

E: Que vídeos te fazem sentir melhor, que tipo de conteúdos?

K2: Eu não diria que é sentir-me melhor, mas assim, aqueles que me fazem rir pronto.

E: Aqui já me respondeste de certa forma, mas para voltar um bocadinho atrás, sentes que tu te comparas com os outros, lá na aplicação, sem ser só no corpo, que foi o que te tinha perguntado.

K2: Se me comparo com os outros?

E: Sim.

K2: Às vezes.

E: É em que aspetos? Apenas em aspetos relacionado com o corpo ou personalidade também?

K2: Físicos.

E: Quando tu te comparas dirias que te sentes igual, de igual forma, sentes-te superior a eles? Inferior?

K2: Não, acho que não é sentir superior ou inferior. Para mim a comparação não é positiva nem negativa, cada pessoa é como é. Eu vejo o que é que eles podem ter melhor ou assim, de forma a que me motiva para eu ficar assim também.

E: Por exemplo, dirias que não te sentes inferior, mas consegues perceber que podes melhorar em alguma coisa?

K2: Sim, sim.

E: Ok. Esses vídeos que observas sobre o ginásio, imitas o que eles fazem?

K2: Hm, sim, tento alguns exercícios.

E: Muito bem. Consideras que devia haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

K2: Eu acho que sim, porém, como eu disse, eu não vejo conteúdos, nem positivos, nem negativos, vejo conteúdos pronto. Claro que há uns mais positivos que outros, mas isso depois também depende da personalidade da pessoa, como é que a pessoa olha para os vídeos e como é que?

E: Sim, depois também com o algoritmo pronto, quando começam a ver vídeos piores, começam sempre a aparecer piores, se calhar quem tem uma autoestima mais baixa, fica...

K2: É isso, depende de pessoa para pessoa.

E: Mas, por exemplo, a ti não te acontece, mas achas que.... aqui já vai ser um pouco hipotético, mas se aparecessem vídeos que te fizessem sentir mal? Por exemplo, que te fizessem sentir mal em relação ao teu corpo, se tu ias tentar começar a ver outros tipos de vídeos para o algoritmo começar a trazer-te vídeos melhores?

K2: Eu não diria que ia começar a ver outro tipo de vídeos, mas sim se calhar mudar, se me sentisse mal, por exemplo, se eu visse o físico de uma pessoa e me sentisse mal a ver que a pessoa tem aquele físico e eu não, tentaria mudar se calhar, por exemplo, eu ando num ginásio, mas se calhar inscrever-me num ginásio se essa pessoa não andasse no ginásio, de forma a conseguir melhorar em vez de mudar os vídeos, não a tentar mudar o meu *feed* do *TikTok*.

E: Ok. Ias tentar mudar o que te fazia sentir mal, mudares-te a ti em vez de mudares os vídeos?

K2: Hm, hm... ou passava se não fosse caso de mudar, tipo se fosse vídeos de história e eu não gostasse de história.

E: Certo, muito bem. Muito obrigada pela tua colaboração, se tiveres alguma questão estás a vontade.

K2: De nada. Obrigada.

Entrevista: Participante L1

Total tempo: 25 minutos | Data: 24 março 2023

E: Boa tarde.

L1: Olá, tudo bem?

E: Tudo bem, consegues ouvir-me bem?

L1: Consigo, consigo.

E: Eu chamo-me Mariana, estou a tirar Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa e estou a tentar perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos rapazes na minha dissertação. Não há respostas certas, nem erradas, é anónimo, podes dizer o que realmente achas. É importante dares a tua opinião, sente-te à vontade.

L1: Certo.

E: Vou só gravar a voz que é para depois eu escrever esta entrevista e poder analisar, pode ser?

L1: Pode ser.

E: Muito bem. Para começar, qual é tua idade?

L1: Eu tenho treze anos.

E: E estás em que ano?

L1: Estou no oitavo ano.

E: Praticas algum desporto?

L1: Eu estou no ginásio.

E: E vais muitas vezes por semana ao ginásio?

L1: Vou duas vezes por semana, mas há semanas em que não vou.

E: Quando vais, vais quanto tempo? Uma hora?

L1: Ah mais, quando vou passo lá pelo menos umas duas horas.

E: E tu costumava ir às aulas ou às máquinas de musculação?

L1: A minha rotina é, eu chego lá faço cardio e depois vou fazer a parte das máquinas e pronto, se vir uma aula que me interessa eu vou, mas é mais raro.

E: Hm, hm. E porquê o ginásio e não outro desporto?

L1: Eu já andei no futebol e na natação, mas fui para o ginásio porque a minha mãe anda lá e tive curiosidade, depois gostei e fiquei.

E: Muito bem. E tu usas o *TikTok* todos os dias?

L1: Sim, sim.

E: Mais ou menos quanto tempo é que tu achas que passas na aplicação por dia?

L1: Depende, no fim de semana ou quando estou de férias uso mais. Uso o *TikTok* e também o *YouTube Shorts*, que é parecido, vai dar tudo ao mesmo.

E: Sim, certo.

L1: Nos intervalos, por exemplo, nos intervalos da escola, às vezes passo por lá e estou lá a ver, na hora de almoço e assim.

E: Achas que assim juntando os bocadinhos todos passas uma hora lá, mais, menos?

L1: É isso, uma hora.

E: E tens outras redes sociais que utilizes?

L1: Tenho, tenho *Instagram*, tenho *Facebook*, mas raramente vou lá, tenho *Discord*, *WhatsApp*.

E: Quase todas, muito bem. Qual é a tua preferida dessas todas?

L1: Não sei. Há alturas em que eu estou mais apegado a umas do que outras, por exemplo, houve uma altura que tive apegado ao *TikTok* e pronto até fazia lá vídeos sobre um jogo que é de futebol, que é o *FIFA* e pronto. Não sei, eu fazia lá vídeos e divertia-me, gostava de ter aquela sensação de que as pessoas gostavam do que estavam a ver.

E: Sim, sim.

L1: Eu cheguei a ter dois vídeos com mais de um milhão de visualizações.

E: Mas que bem.

L1: E pronto.

E: Tinhas comentários também nos teus vídeos?

L1: Tinha, tinha. E claro que alguns eram negativos, eu nem sequer os apagava, porque realmente eram tantos comentários, não estou a dizer maus, mas no geral.

E: Mas tu ligavas ou não ia ver?

L1: Não, não, por amor de Deus.

E: (risos) E já alguma vez mudaste algo em ti, nesses vídeos que punhas não, porque não aparecias, mas em fotografias, por exemplo?

L1: Não, não.

E: Boa. Então, mas em relação à tua rede preferida, agora neste momento é o *TikTok*?

L1: Neste momento, talvez o *Instagram*, falo por lá com os meus amigos e assim.

E: Muito bem. Se tivesses que dizer se o *TikTok* é uma rede social positiva ou negativa? Como é que a caracterizavas?

L1: É assim, para mim é positiva, mas eu sei que há casos que as pessoas se apegam demasiado e podem levar a que sejam viciados ou isso e isso pode ser mau, mas para mim é positiva porque eu divirto-me lá a ver vídeos.

E: Tu usas o *TikTok* para te divertires?

L1: É isso mesmo.

E: E já aprendeste alguma coisa através dos vídeos?

L1: Sim, já aprendi, por exemplo, no FIFA, algumas técnicas. Sim, eu já aprendi lá algumas coisas. Imagine, eu quero fazer um corte de cabelo, eu pesquiso lá e pronto, e ensina-me a fazer um penteado. Mas sim.

E: Boa, muito bem. E tu vês vídeos de que?

L1: Eu vejo vídeos de FIFA, futebol, vídeos engraçados, partes de filmes, resumos do filme e acho que é isso.

E: Por exemplo, esses dos cabelos e assim, é só quando vais procurar?

L1: Exato, é.

E: Existe algum perfil, algum *tiktoker* que tu gastes muito e procures mesmo para ver?

L1: Ah pronto, eu esqueci-me de referir que também vejo vídeos de bicicleta. E depois é assim, eu tenho uma coisa com o *TikTok*, porque há lá pessoas que fazem vídeos, eu não sei se elas fazem de propósito, mas no fundo elas são muito gozadas e por isso é que tem seguidores. E eu penso, será que estão a fazer de propósito ou têm mesmo problemas pronto.

E: Hm, hm, sim.

L1: Está a perceber?

E: Sim, sim. E desses vídeos todos que vês, tens algum perfil preferido?

L1: Não, não tenho assim nada.

E: Muito bem. E tu comentas nos vídeos das outras pessoas?

L1: Raramente. É só se eu não perceber alguma coisa, então eu pergunto lá no vídeo e tenho sempre esperança que alguém responda, está a perceber?

E: Sim, sim. Boa. Entendi. E tu sabes o que é uma *trend*?

L1: Sim.

E: Conheces ou lembras-te de alguma?

L1: Há aquela agora que aparece bastante, por exemplo, isto é preconceito, fui expulso da escola porque não sei quê, são coisas estúpidas. Há aquela que diz, chamam-me de zero zero um, zero amigos, zero namoradas e uma falta disciplinar.

E: Hm, sim.

L1: Isso também me aparece bastante (risos).

E: Certo. E consideras que esses vídeos te influenciam de alguma maneira? Tem algum impacto em ti e na tua vida?

L1: Não, não, sinceramente.

E: Certo. Em relação assim ao teu corpo, agora com a adolescência o teu corpo vai mudando.

L1: Claro.

E: Tu lidas bem com essas mudanças?

L1: É assim, a maioria dos meus amigos já deram o pulo e eu ainda não, mas eu sei que estou a tempo, então isso não me preocupa, sinceramente.

E: Hm, hm. Claro, ainda tens tempo.

L1: Sim.

E: Tu gostas do teu corpo?

L1: Gosto, claro, gostava de ser um bocadinho mais magro, mas isso aí não muda nada.

E: Hm, então, mas, por exemplo, se pudesses mudar alguma coisa o que é que gostavas de mudar?

L1: Ser um bocadinho mais magro e um bocadinho mais alto, mas não me afeta.

E: Muito bem. Achas que existe um corpo ideal para os rapazes, para os homens, um corpo perfeito, um corpo que tenhas que ter quando fores mais velho ou até agora?

L1: Sim, talvez pronto, não muito musculado, mas com algum músculo. Não sei.

E: E essa ideia, de onde achas que ela veio, da tua família, dos amigos, da sociedade?

L1: É dos meus amigos, porque eu vejo e tenho alguns amigos assim musculados e pronto.

E: Certo. E tu comparas-te com eles?

L1: É, sim, sim. Sim, eu comparo-me até porque pronto, como eu tinha referido, a maioria deles já deu o pulo e eu comparo-me porque ainda não dei.

E: Comparas-te com eles no corpo ou também, por exemplo, nos penteados de cabelo, na roupa e assim, em que aspetos é?

L1: Há claro, claro. Tenho amigos, tenho um amigo meu que está pronto, que ele utiliza roupa de marca e pronto, eu no fundo, não sei, ele diz que eu não sei o que está na moda e assim, está a ver?

E: Hm, certo. E quando ele diz isso e quando te comparas como é que te sentes? Inferior, superior, é igual?

L1: Hm... não consigo dizer, não sei.

E: Certo. Por exemplo, mas ficas triste, não te afeta quando te comparas?

L1: Claro, talvez já pensei que gostaria de ser como eles, mas não importa, vou chegar lá.

E: Muito bem. Achas que és uma pessoa que se preocupa um bocadinho com o seu corpo?

L1: Sim, sim, sim.

E: E com o que os outros acham de ti, isso afeta alguma coisa?

L1: Sim, claro que afeta.

E: E como te sentes com isso?

L1: Posso ficar um bocadinho mais em baixo se for alguém importante e assim, mas eu acho que depois passa. Se forem coisas boas, também ficamos contente, não é?

E: Claro.

L1: Acho que é isso.

E: Então e que imagem gostavas que ficassem de ti?

L1: Que eu fosse boa pessoa, talvez, não sei.

E: Sim, sim. Boa. Eu agora vou dizer-te algumas *trends*, assim mais relacionadas com a imagem corporal, pode ser que conheças alguma. Pode ser?

L1: Sim, sim.

E: Existia uma *trend* que era um rapaz a beber um copo de água com o braço à volta da cintura da namorada.

L1: Talvez tenha visto, mas já foi há algum tempo essa.

E: Sim, sim, já foi há bastante. Há aquelas também com dietas ou receitas para não engordar ou para ganhar massa muscular.

L1: Não, não, isso nunca me apareceu.

E: E rotinas de ginásio?

L1: Já, já, isso já.

E: Também havia uma que era para veres se a tua cara era igual dos dois lados, se era simétrica?

L1: Essa não.

E: Pronto, então pensando, por exemplo nessas do ginásio, achas que veres esses vídeos mudou alguma coisa em ti, no que pensas do teu corpo?

L1: Não, eu já tentei fazer alguns exercícios, mas depois acabo sempre por desistir.

E: E o efeito que tem em ti, é só esse? De te levar a tentar fazer?

L1: Sim.

E: Não provocou outros pensamentos, outras coisas na tua vida?

L1: Não, não. Nada disso.

E: Muito bem. E tu mudaste alguma coisa na tua alimentação ou fazes mais exercício agora com o uso do *TikTok*?

L1: Não.... Pronto, claro, eu agora tenho tido mais cuidado com a minha alimentação, mas eu tenho uma mania porque eu gosto de comer e gosto de comer coisas não saudáveis (risos).

E: E achas que esse cuidado que fazes agora veio por causa do *TikTok*?

L1: Não, não. É mais os meus pais e assim.

E: Hm, certo. E o exercício?

L1: É igual.

E: Certo. E a maneira como olhas para o teu corpo, mudou?

L1: Claro. Eu vejo vídeos que são indivíduos todos musculados e uma pessoa fica a pensar, 'ok sim senhor, fogo' (risos).

E: (risos) Certo. E tu pensas essas coisas, mas ficas triste por não estares assim, por exemplo? Ficas a desejar estar, atingir isso?

L1: Não, não, não é uma coisa que eu sinta necessidade, está a perceber?

E: Entendi. E, por exemplo, achas que tomas mais atenção ao teu corpo agora com o uso do *TikTok*?

L1: Sim, isso sim, apesar de que eu não ligo muito, não é? Mas sim, tomo.

E: Achas que existem no *TikTok* vídeos a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

L1: Sim, talvez.

E: Já viste algum?

L1: Não.

E: Se aparecessem, achas que te ias sentir bem, que era te indiferente?

L1: Oh, talvez, não sei, talvez ficasse feliz por ouvir.... imagine se eu não tivesse noção que era normal eu ser mais baixo porque ainda não dei o pulo, se eu não tivesse essa noção e visse um vídeo desses, talvez fosse útil.

E: Exato. Achas que esses tipos de vídeos, assim para pessoas mais sensíveis nesses aspetos sobre o seu corpo, também eram bons? Que as ajudaria de alguma maneira?

L1: Claro, podiam ser bons.

E: Ok, muito bem. Existem outro tipo de vídeos que achas que poderiam existir para as pessoas se sentirem bem com o seu corpo? Esses do ginásio achas que são bons ou fazem pior?

L1: Eu acho que são bons, mas é assim.... depende do que a pessoa vê. A pessoa também pode ver, olhar para lá e pronto, achar que está mal, que tem mesmo de mudar e isso pode dar para o torto, tipo não comer e assim, eu sei que isso faz mal.

E: Também depende da pessoa.

L1: Exato.

E: Certo. E de forma geral, tu tens boa autoestima?

L1: Eu acho que sim, sim.

E: Achas que *TikTok* afeta a tua autoestima de alguma maneira?

L1: É assim, quando eu vejo o *TikTok* e aparecem-me vídeos engraçados, eu fico bastante feliz, pronto e às vezes farto-me aqui de rir.

E: Sim.

L1: Há sempre a parte positiva. Para a negativa não.

E: São esses vídeos, assim engraçados os que te fazem sentir melhor?

L1: Exato.

E: Existe algum tipo de vídeos que não te façam sentir bem, façam-te sentir ansioso ou que não gostes?

L1: Não, eu não ligo muito a danças, mas é só por não ter tanto interesse, não é sentir mal.

E: Certo. Esses, os divertidos, achas que são vídeos que melhoram a tua autoestima, que fazem com que te sintas melhor contigo próprio, com a tua pessoa?

L1: Sim, porque são divertidos. Mas lá está bom, eu gosto de ver vídeos futebol, de futebol e assim.

E: Certo. De forma geral, consideras que deviam existir mais conteúdos positivos no *TikTok*?

L1: É assim, o que me aparece no meu *for you*, que é a página onde me aparecem os vídeos, para mim, são todos positivos e caso também apareça um vídeo que eu não gosto eu simplesmente ponho lá não interessado e o *TikTok* automaticamente vai tentar que não me

apareçam lá esses tipos de vídeos. Por isso, pronto, não sei, acho que já tem conteúdos positivos.

E: Certo. Tens alguma questão, alguma dúvida sobre algo que eu possa ter perguntado?

L1: Não, não.

E: Pronto, olha gostei muito e muito obrigada pela tua ajuda.

L1: Obrigada.

Entrevista: Participante L2

Total tempo: 25 minutos | Data: 1 abril 2023

E: Boa tarde.

L2: Olá.

E: Estás bom?

L2: Tudo bem, obrigado.

E: Eu sou a Mariana, como tu já sabes, eu estou a tirar Comunicação, Marketing e Publicidade e estou a tentar perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos rapazes na minha dissertação.

L2: Sim, sim.

E: Não existem respostas certas, nem erradas, é anónimo, por isso podes dizer o que realmente achas, dar a tua opinião sincera, que isso é muito importante. Podes estar à vontade.

L2: Sim, sim. Ok.

E: Vou só gravar a voz que é para depois eu escrever e analisar pode ser?

L2: Sim, sim.

E: Muito bem. Para começar, qual é tua idade?

L2: A minha idade é dezoito.

E: E estás em que ano?

L2: Neste momento já estou a trabalhar.

E: Ah boa, és o primeiro rapaz que eu apanho a trabalhar. Trabalhas em quê?

L2: Eu trabalho numa empresa de publicidade.

E: Qual foi o teu curso?

L2: O meu curso é design industrial, técnico de design industrial.

E: Ah muito bem.

L2: Não estou bem dentro do meu curso, mas como eu estagiei lá na empresa e gostei muito, depois tive a possibilidade e fiquei lá.

E: Ah, isso é bom, boa.

L2: Sim, aceitaram-me e fiquei.

E: Muito bem. Então e praticas algum desporto?

L2: Não, de momento não.

E: Mas gostavas de praticar ou é por não teres tempo?

L2: Ya é, mas eu se calhar agora, como já tenho carta também agora, se calhar eu estava a pensar entrar no ginásio, mas ainda não sei.

E: Hm, hm. Isso é uma hipótese, é sempre bom para fazer exercício e também, a trabalhar talvez seja mais fácil de conciliar do que, por exemplo, um desporto num clube, apesar de que também se consegue.

L2: Exato, estou a pensar entrar no ginásio, mas de momento não faço nada.

E: Certo. E em relação ao *TikTok*, utilizas a aplicação diariamente?

L2: O *TikTok* raramente vou lá, mas sim costumo usar sim.

E: Quando vais, utilizas a plataforma mais ou menos quantos dias ou quanto tempo?

L2: Se calhar durante a semana para aí uns vinte minutos total ou quinze.

E: A semana toda?

L2: Sim, sim.

E: Ok, muito bem.

L2: Só ao fim de semana é que é tipo para aí meia hora, depende também.

E: Quando não tens muita coisa para fazer.

L2: Exato.

E: E utilizas outras redes sociais?

L2: Sim, tenho *Instagram* e *Facebook*, mas o *Facebook* não uso quase.

E: Sendo assim, o *Instagram* é a tua preferida?

L2: Sim, sim, sim. Toda a gente usa, então é por lá que falo e assim. É uma forma mais fácil de comunicar, ver as publicações das pessoas e tudo.

E: Exato. Quanto ao *TikTok* novamente, se tivesses de caracterizá-lo como sendo uma coisa positiva ou negativa, por qual optarias?

L2: Eu acho que é positivo, sim.

E: E porque consideras ser positivo?

L2: É porque às vezes ensinam algumas coisas que podemos usar durante os dias. Acho que sim, é isso.

E: Ok, boa. E tu criavas ou crias conteúdos para o *TikTok*?

L2: Não, não.

E: Porque nunca pensaste em fazer ou não gostas? Qual é a razão?

L2: Não, não. Não me encaixo muito nisso.

E: Certo. Existe algum perfil, algum *tiktoker* que tu tenhas especial interesse e que procuras ver?

L2: Ah não. Vejo só mesmo os que vão passando no *feed*.

E: Não há nenhum que seja assim preferido, de algum conteúdo em especial.

L2: Exato, não, não.

E: Muito bem. E que tipo de vídeos costumavas visualizar?

L2: Vejo de pessoas a dançar, de carros. Acho que é isso.

E: Costumas comentar nos vídeos que vês?

L2: Não, não.

E: Há pouco estavas a referir que utilizavas o *TikTok* quando não tens nada para fazer?

L2: Sim, sim, para passar o tempo, relaxar.

E: Disseste também que já aprendeste algumas coisas?

L2: Sim, sim. Mas eu não vou mesmo com o objetivo de aprender, mas sim, às vezes há umas receitas assim simples, por exemplo, dá para aprender quando aparecem e chamam o interesse.

E: Muito bem. Às vezes há de facto algumas simples e bastante boas até.

L2: Sim, sim.

E: Sabes o que significa o termo *trend*?

L2: Sim, conheço algumas. Coreografias, por exemplo.

E: Consideras que essas *trends* que viste tiveram algum impacto em ti, na tua vida, se afetaram alguma coisa?

L2: Não, não afetaram nada, nem trouxeram assim, nada de mais.

E: Hm, hm. Não acrescentam nada? Não ficas a pensar nelas?

L2: Não, não.

E: Muito bem. Em relação à tua imagem corporal, tu já estás no final da adolescência, como lidaste com as mudanças desta fase?

L2: Lidei bem, sim. Nunca tive grandes problemas.

E: Boa. Muito bem. E gostas do teu corpo?

L2: Sim acho que podia estar melhor, mas sim, sim, gosto.

E: Há alguma coisa que mudasses na tua aparência? Que gostasses ou queres mudar?

L2: Se calhar não ser assim, muito magro, acho eu.

E: Gostavas de ter mais músculo?

L2: Sim, mais músculos.

E: Hm, hm. Consideras que existe um corpo ideal para os homens?

L2: Não, acho que cada um é como é.

E: Certo. Essa é então a tua ideia, mas achas que, por exemplo, as redes sociais ou a sociedade ou assim tenta passar uma determinada imagem que os homens têm de atingir ou que também não?

L2: Ah sim, sim, acho que sim, às vezes tentam passar, pelas imagens e assim. Sim, mas acho que sim.

E: Certo. Costumam aparecer-te conteúdos assim a mostrar um corpo idealizado, que a sociedade idealize?

L2: Hm, raramente, raramente.

E: Hm, hm. Se aparecerem, tu vês ou tentas evitas ver?

L2: Sim, eu às vezes vejo por causa que às vezes fazem treinos e às vezes até são brincadeiras, não sei, é raro, mas às vezes aparece e vejo.

E: Hm, hm. Ok. Publicas fotos tuas, por exemplo, no *Instagram*?

L2: Não, eu antes metia, mas agora já não.

E: E já alguma vez alteraste alguma coisa na tua imagem, com *Photoshop*, por exemplo?

L2: Não é mesmo só porque... olha nunca gostei muito de tirar fotografias então pronto. Nunca mudei nada.

E: Ok, muito bem. Consideras-te uma pessoa que se preocupa com o seu corpo?

L2: Sim, sim, um bocado. Preocupo-me sim.

E: E com o que os outros acham de ti e do teu corpo, da tua imagem?

L2: Ah isso não, não me interessa muito o que eles acham ou pensam.

E: Nem se for uma rapariga?

L2: Não, acho que ela tem de gostar de mim como eu sou, por isso. Acho que não me preocupo, não.

E: Certo, preocupas-te tu contigo, por exemplo, o querer ganhar mais músculos e não ser tão magro, mas não te preocupa se ela te achar demasiado magro?

L2: Oh não, tem de gostar como sou, mesmo que mude, pode preocupar um bocadinho, mas nada de mais.

E: Certo, certo. Ok. E que imagem gostavas de transmitir?

L2: Quero transmitir que sou confiante, simpático, humilde.

E: Boa.

L2: Brincalhão, coisas assim.

E: Boa, boa. Em relação ainda ao corpo, existiriam e existem algumas *trends* mais relacionadas com a imagem corporal, eu vou referir algumas para ver se viste ou conheces.

L2: Sim.

E: Havia, por exemplo, houve uma, já foi há bastante tempo, porque isto passa num instante, não é? Mas era um rapaz a beber um copo de água à volta da cintura da namorada. Não sei se viste.

L2: Ah sim, sim, cheguei a ver.

E: Depois há aquelas de pessoas a dizer o que comem durante o dia ou receitas tanto para não engordar como para ganhar músculo.

L2: Sim, sim, às vezes também aparece.

E: Depois há exercícios no ginásio, tipo rotina de exercícios.

L2: Sim, sim.

E: E depois também havia uma assim relacionada com a cara que era para carregares no ecrã para ver se o teu rosto era simétrico.

L2: Essa não me recordo, mas é provável que tenha aparecido algumas vezes.

E: Boa. Essas *trends* assim do corpo e da comida, achas que essas já têm algum efeito em ti?

L2: Não, não acho que tenha efeito nenhum.

E: Não tomaste mais atenção ao teu corpo, depois de veres esses vídeos, por exemplo?

L2: Não, acho que não. Talvez um bocadinho só.

E: A tua alimentação mudou com o uso do *TikTok*?

L2: Não.

E: E em relação ao exercício físico, fazes mais agora?

L2: Não, não.

E: Ok. Então dirias que os vídeos não têm nenhum impacto na tua imagem corporal ou existe algum tipo de vídeos que altere o que penses sobre o teu corpo?

L2: Acho que é só na questão de ver alguma coisa, mas não tem de ser assim de exercício nem nada e pensar, às vezes, que gostava de ter um pouco mais de músculo, é só mais por aí.

E: E, por exemplo, a tua família, os teus amigos influenciam em algo?

L2: Não, também não, também se raramente se fala nisso.

E: Hm, hm. Já viste algum vídeo de alguém a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

L2: Sim, sim, às vezes aparecem vídeos desses sim.

E: E tu costumavas vê-los quando aparecem?

L2: Às vezes sim, costumo ver, sim.

E: E como é que te fazem sentir?

L2: Que cada um é como é e que é viver um dia de cada vez.

E: Boa, boa. São bons então?

L2: Sim, eu acho que são.

E: Boa. Tu consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

L2: Umas vezes sim, outras vezes não.

E: Então, tem fases? Mais fases do que dias, se calhar?

L2: Sim, sim.

E: E em relação à autoestima, o que tu pensas de ti, se tens orgulho em ti, etc. achas que o *TikTok* tem algum impacto?

L2: Não, o *TikTok* não.

E: E em relação ao que sentes, achas que pode afetar a maneira como tu te sentes?

L2: Às vezes sim, às vezes aparecem vídeos engraçados e assim, isso sim.

E: Então ficas...?

L2: Fico mais alegre sim, às vezes.

E: Boa. Existe algum tipo de vídeos que te faça sentir pior ou triste?

L2: Não, não, não.

E: Muito bem. Tu comparas-te com os rapazes que vês nos vídeos?

L2: Eu não, acho que não, não.

E: Achas que não compares, em nenhum aspeto, corpo, personalidade, cabelo?

L2: Não, não.

E: Certo. Já aprendeste e imitaste algo além das receitas que falamos antes?

L2: Não, é basicamente as receitas e é raramente porque danças não.

E: Hm, hm.

L2: Não são muito disso.

E: Em relação ainda à comparação com os outros, se for com os rapazes dos vídeos disseste que não, mas se for com os teus amigos comparas?

L2: Hm... não, não.

E: Ok.

L2: Às vezes só aqueles que têm um bocado de músculo, às vezes pronto gostava de estar assim um pouco como eles.

E: Mas, por exemplo, nesse caso, imagina comparas-te, porque olhas e gostavas de estar assim, tu sentes que és pior que eles?

L2: Não, não, não me fico a sentir mal. Fico igual. Simplesmente sei que se treinasse como eles, que ia chegar igual a eles ou parecido.

E: Ok, boa. Não te sentes pior.

L2: Não, não.

E: Boa. Consideras que deveriam existir mais conteúdos positivos no *TikTok*?

L2: Sim, sim. Sim, acho que devia haver mais. Por acaso, agora o que me tem aparecido mais e que eu gosto de ver e que fico alegre é vídeos de pessoas a ajudarem aquelas pessoas que não tem assim tantas possibilidades, aquelas pessoas que vivem na rua, eles alegram a vida daquelas pessoas, nem que seja só com pratos com comida.

E: Ah sim, sei.

L2: Eu por acaso gosto de ver esses vídeos.

E: Sim, são sempre bons de se ver, não é connosco, mas ficamos alegres pelos outros.

L2: Sim, sim.

E: E em relação assim, aos conteúdos menos positivos quer seja do corpo ou de outro tema que aches que existem, se te aparecerem, o que fazes?

L2: Tento evitar. Eu costumo só passar para cima e às vezes meto *like* nos que gosto, que assim esses também não aparecem tanto, mas é raro também, eu passo e vou vendo.

E: Exato, boa. Uma última questão.

L2: Sim.

E: Em relação aos conteúdos que levam a uma imagem corporal positiva, que nos fazem sentir bem com o nosso corpo, que tipo de conteúdos pensas que poderiam ser? Pessoas a referir que cada qual é como é ou outro tipo de conteúdos?

L2: Sim, esses vídeos sim e vídeos a dar motivação para a pessoa, por exemplo, se quer treinar, treinar e para se alimentar melhor.

E: Então, por exemplo, esses de das rotinas do ginásio e das receitas, achas que são bons?

L2: Sim, eu acho que sim. Mas depende sempre da personalidade da pessoa.

E: Exato, é uma variável, sim.

L2: Exato.

E: Tens alguma pergunta, alguma dúvida?

L2: Não, não.

E: Pronto, então sendo assim queria só agradecer-te por teres participado.

L2: De nada, de nada.

E: Obrigada, boa tarde.

L2: Obrigado.

Entrevista: Participante M1

Total tempo: 20 minutos | Data: 23 março 2023

E: Boa tarde.

M1: Olá, tudo bem?

E: Tudo bem. E tu, estás bom? Preparado?

M1: Sim, estou bem. Obrigado.

E: Eu sou a Mariana, estou a tirar Comunicação, Marketing e Publicidade e estou a tentar perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e autoestima dos rapazes na minha dissertação. Não há respostas certas, nem erradas, é anónimo, podes dizer o que realmente achas.

M1: Certo.

E: Vou só gravar a voz que é para depois eu escrever e analisar pode ser?

M1: Pode ser.

E: Muito bem. Para começar, qual é tua idade?

M1: Eu tenho catorze anos.

E: Estás em que ano?

M1: Nono.

E: Praticas algum desporto?

M1: Andar de bicicleta.

E: Ok, mas por ti, não é? Ou é?

M1: Sim, sim, por mim.

E: Costumas ir muitas vezes?

M1: Para aí cinco vezes por semana ou mais. Seis no máximo.

E: Ah boa, é bastante. Costumas andar quanto tempo, geralmente?

M1: Depende do dia, às vezes até três horas e quatro horas, mas há dias em que é só uma, por exemplo.

E: Muito bem. Estou a ver que gostas bastante.

M1: Ya.

E: E em relação ao *TikTok*, utilizas todos os dias?

M1: Não, uso quando tenho nada para fazer, para entretenimento, mas há dias em que não vou lá.

E: Quando vais, quanto tempo pensas que passas na aplicação?

M1: Talvez cerca de uma hora, no máximo.

E: Boa, muito bem. E tens outras redes sociais?

M1: Tenho *Facebook*, *Instagram* e o *WhatsApp*.

E: De todas, qual é a tua preferida?

M1: O *Instagram*, porque tenho lá tudo, falo com os colegas, vejo *stories*, publicações, *reels*.

E: Hm, hm. Se tu tivesses de dizer assim, por exemplo, se tivesses que caracterizar o *TikTok* como sendo algo positivo ou negativo, que é que tu escolhias? E por quê?

M1: Positiva, porque ajuda muito no entretenimento, quando não temos nada para fazer, ajuda a escapar o tédio.

E: Certo. Existe alguma parte mais negativa que associes à plataforma?

M1: É assim, por mim não. Por mim acho que não tem nenhuma parte má.

E: Boa, boa. E tu crias conteúdos para o *TikTok*?

M1: Não, não. Eu só utilizo para ver.

E: Não fazes, porque não gostas, nunca pensaste em fazer.

M1: Eu nem nunca pensei em fazer.

E: Hm, hm. E tens assim algum *tiktoker* que tu gostes particularmente de ver, algum perfil em especial?

M1: Ah não, eu vejo os que aparecem na página principal, na *for you* e pronto, não vou procurar nada. Não tenho esse hábito. E se procurar é algo que quero ver, que ouvi falar ou assim, não é nenhum perfil que eu goste muito.

E: E costumavas visualizar que tipo de vídeos?

M1: Vejo vídeos de futebol, de carros, vídeos engraçados. É há base disso.

E: Muito bem. Costumas comentar nos vídeos que vês?

M1: Depende.

E: Comentas quando são amigos, depende dos vídeos, qual é a razão para comentares?

M1: Eu acho que depende do vídeo, tipo se quer ver mais daquilo, se gostei muito, perguntas e coisas assim. Mas não comento muito, muito.

E: Certo. Disseste que utilizas o *TikTok* maioritariamente para te entreteres, queria perguntar se, por exemplo, também utilizas para aprender, se já aprendeste alguma coisa por lá?

M1: Acho que não, para ser sincero.

E: Ok, tudo bem. Sabes o que significa o termo *trend*?

M1: Não, penso que não.

E: Uma *trend*, em português traduz-se por tendência, é um vídeo usualmente que alguém inicia e muitas pessoas imitam, pode ser as tais coreografias do TikTok, podem ser desafios....

M1: Ah ya, sim.

E: São vídeos que se tornam virais e que, por isso, muita gente faz, imita e tem tendência a replicar.

M1: Sim, sim.

E: Conheces então alguma *trend*, agora que te expliquei o que é?

M1: Agora anda aí uma que não é desafio, nem dança, é tipo a dizer o meu pai e tens as características do pai e depois da mãe e no fim aparece tipo eu, com as características juntas.

E: Sei.

M1: Lembro-me dessa, mas eu sinto que não vejo muito *trends*.

E: Pensando nessa então, consideras que ela possa ter tido algum efeito em ti, algum impacto?

M1: Não, não. Não ligo, lá está, não costumo ver e se vir, não ligo muito, vejo se for engraçado e pronto.

E: Certo. Muito bem. Consideras que agora com a adolescência, o teu corpo começa a mudar, achas que lidas bem com essas mudanças?

M1: Sim, sim. Acho que lido bem.

E: E gostas do teu corpo?

M1: Gosto, sim. Por acaso.

E: Há alguma coisa que tu mudasses na tua aparência ou não mudavas nada?

M1: Eu não mudava nada.

M: Consideras que existe um corpo tipo ideal assim, tipo um corpo perfeito para homens?

M1: Não.

E: Boa, boa. Achas, por exemplo, que a sociedade tem uma imagem de como é que um homem deve ser ou também não?

M1: Hm... a sociedade sim, eu acho que sim. Nas redes sociais tentam passar talvez uma imagem assim de ser musculado, forte, não sei, não ligo nada a isso.

E: Os teus amigos, família, não referem nada do género?

M1: Não.

E: Se te aparecer assim muitos conteúdos no *TikTok* de homens musculados e de determinada forma física, tentas evitar ver?

M1: Talvez, mas não é porque me faça algo, não sei se me faço entender. É tipo porque eu gosto de ver é outras coisas, então se não me interessa por isso, é chato se aparecer.

E: Entendi. Muito bem. E tu já alguma vez tentaste com *Photoshop* ou assim apagar alguma borbulha ou alterar alguma parte do teu corpo, que não gostasses na imagem?

M1: Acho que não. Não, não. Por acaso não tenho borbulhas, está aqui uma ou outros, mas estão disfarçadas (Risos).

E: Ainda bem (risos), assim também não, não tens esse problema. E de forma geral preocupas com o teu corpo?

M1: Hm, não tipo, eu como o que quero, não estou preocupado come essas coisas.

E: Hm, hm. E em relação ao que os outros pensam de ti e da tua imagem? Preocupas-te?

M1: Também não.

E: Nem um bocadinho?

M1: Nada.

E: Boa, boa. E que imagem gostavas e queres transmitir a outras pessoas?

M1: Que sou um rapaz simpático, engraçado, giro se calhar (Risos).

E: Também, também (risos). Muito bem. Então e em relação a algumas *trends*, assim mais relacionadas com a imagem corporal, vou referir algumas a ver se conheces, pode ser?

M1: Sim, sim.

E: Algumas já não são tão recentes. Havia uma que era um rapaz a beber um copo de água em volta de outra pessoa.

M1: Essa não sei.

E: E, por exemplo, receitas? Para não engordar ou para ganhar massa muscular e exercícios no ginásio?

M1: Também não.

E: Hm, havia também uma que era para tentares ver se a tua cara era simétrica.

M1: Também não. Nunca vi nada disso.

E: Então nunca te apareceu nenhum vídeo assim, mais relacionado com o corpo, com a aparência?

M1: Não, talvez, no máximo do ginásio, não sei se seria uma *trend*, mas a fazer algum exercício só, mas é raro, raro.

E: Só uma vez ou outra, então?

M1: Sim, na maioria é futebol e carros.

E: Tendo em conta que nunca viste vídeos desses, consideras que a tua alimentação continua a mesma e a quantidade de exercícios que fazes também?

M1: Ya, é igual.

E: Não te sentes influenciado, incentivado a mudar isso ou ficas a pensar em algo sobre o teu corpo, como ele é ou devia ser?

M1: Não, não.

E: E esses do ginásio, se tu visses com mais regularidade achas que mudavas a maneira como tu olhas para o teu corpo ou não tinha impacto nenhum?

M1: Se calhar tinha impacto, se calhar, já pensei, mas não sei.

E: Achas que podia um ter impacto em que sentido?

M1: Não sei, se eu começasse a gostar e a interessar-me nisso.

E: A tua família ou amigos, a opinião deles, tem alguma influência?

M1: Não, ninguém comenta nada.

E: Certo. Achas que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo desde que começaste a usar *TikTok*?

M1: Não, eu não tomo muita atenção.

E: Consideras que existem vídeos no *TikTok*, por exemplo, que tentam passar assim uma imagem mais positiva do corpo?

M1: Por acaso não sei, nunca me apareceu desse conteúdo.

E: Se aparecesse, por exemplo, vídeos a salientar que cada pessoa é como é, achas que passavas à frente ou irias ver?

M1: Passava, não sei.

E: Achas que esses conteúdos são bons?

M1: Talvez, não sei.

E: Depende das pessoas?

M1: Sim. Eu acho que não ia ligar muito.

E: Consideras que és uma pessoa com boa autoestima?

M1: Sim, é boa. Na maioria dos dias.

E: E em relação ao teu humor, achas que o *TikTok* afeta a maneira como te sentes no dia a dia?

M1: Hm, por exemplo, eu gosto de ver carros, tipo.... fico bem quando vejo, não são meus, mas fico feliz (risos).

E: Um dia, podem ser quem sabe? (risos).

M1: Pois (risos).

E: Existe algum tipo de vídeo que te faça sentir pior?

M1: Não.

E: Esses dos carros fazem-te sentir bem, mas não é uma coisa que melhore tua autoestima ou é?

M1: Mais ou menos, depende também. Os de futebol não, mas os de carros talvez, se eu já perceber assim do que estão a falar, sinto-me bem, mais confiante, talvez.

E: Boa, boa. Muito bem. E tu comparas-te com os outros rapazes que vês, não tem que ser no corpo, mas, por exemplo, se têm os carros melhores ou no cabelo, na roupa que usam esse tipo, comparas-te?

M1: Ah não, eu não reparo nisso, eu reparo só numa explicação que eles estão a dizer.

E: Hm, hm. Então achas que não te comparas com nada disso? Em nenhum desses aspetos?

M1: Não, não.

E: Ok. E sentes-te mal, por exemplo, se te comparas com um vídeo desses, se não tens esse carro, também és novinho (risos).

M1: Pois (risos), não me fico a sentir mal. Eu penso assim, então vou trabalhar e um dia pode ser que tenha.

E: Boa, boa. E achas que devia de haver vídeos mais positivos ou esses que tu vês achas que são positivos o suficiente?

M1: Acho que já existem suficientes. Como disse não acho que haja coisas más.

E: Não achas que faltam conteúdos positivos, tipo a falar sobre a vida ou coisas do género? Ou, achas que isso poderia haver?

M1: Não. Como está, está fixe.

E: Certo. E em vez desses dos carros, que são os que gostas mais, pelo que entendi, se em vez desses, começassem a aparecer outro tipo de vídeos, que não gostasses, que fazias?

M1: Começava tipo, não sei, passava à frente até achar o que eu queria.

E: Não pensavas em desinstalar a aplicação?

M1: Não, eu tentava mudar o que via, não é? Se aparecesse conteúdo diferente, passava até chegar ao que eu queria.

E: Pois, porque o algoritmo depois traz tudo que tu gostas, não é?

M1: Exatamente, não me lembrava do nome algoritmo. Mas é isso.

E: Muito bem. Para terminar queria só voltar a perguntar se esses vídeos do ginásio ou de pessoas a dizer essas coisas do corpo, positivas, se achas que são bons para as pessoas gostarem mais do corpo delas ou achas que não?

M1: Eu acho que nem é tanto isso quando eles fazem exercício, acho que é mais para mostrar ao pessoal, para incentivar. Então podia ser uma motivação, esses podiam ser bons para as pessoas.

E: Para motivação. Certo. Assim os outros a falar não?

M1: Acho que esses não vão mudar nada. No máximo pessoas que são assim muito influenciáveis, que se sentem mal, pudessem achar que não estão sozinhas, mas não sei. Não sei.

E: Muito bem. Tens alguma questão?

M1: Não, não.

E: Muito bem. Muito obrigada pela tua participação, ajudou imenso.

M1: Obrigado.

Entrevista: Participante M2

Total tempo: 25 minutos | Data: 11 março 2023

E: Olá, boa tarde.

M2: Boa tarde.

E: Antes de mais eu vou começar por me introduzir, eu sou a Mariana, estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica de Lisboa e no âmbito da minha tese estou a realizar um estudo para compreender de que maneira o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Deste modo, eu gostava de pedir a tua colaboração para perceber melhor como o *TikTok* pode afetar os adolescentes rapazes em ambas estas áreas. Como já referi, não existem respostas nem certas nem erradas e tudo o que disseres vai ficar em anónimo, por isso, sente-te à vontade para realmente dizeres o que sentes e pensas. Vamos começar?

M2: Ok, vamos.

E: Em primeiro lugar gostava de te perguntar qual é a tua idade?

M2: Eu tenho dezoito anos.

E: Em que ano estás? Já estás na faculdade?

M2: Não. Eu acabei o décimo segundo ano, mas ainda não estou na universidade, estou numa escola de formação a tirar *webdesign*.

E: Muito bem, eu gosto dessa área, acho interessante.

M2: Sim.

E: E de momentos praticas algum desporto?

M2: Praticar, praticar não, mas às vezes jogo *paddle*, mas regularmente não.

E: Hm, hm... muito bem. Com que frequência dirias que costumavas utilizar o *TikTok*? Tens por hábito ir à plataforma todos os dias?

M2: Não, eu vou ser sincero. Eu, quando houve aquela mini bronca daquilo dos dados por causa dos *TikToks* chineses, aquilo de estar no telemóvel e estar a recolher informações... eu depois deixei de usar e só para aí há duas semanas é que voltei a utilizar, mas é menos vezes. Vou lá uma vez, se calhar, por dia, mas é só tipo cinco ou dez minutos, só para ver.

E: Sim, sim, compreendo. E outras redes sociais? Costumas utilizar?

M2: Sim.

E: Poderias dizer-me quais?

M2: Costumo usar *Instagram*, *YouTube*, *WhatsApp* e é isso.

E: Ok. Sendo assim, visto que não é uma plataforma onde passes muito tempo do teu dia, percebo que o *TikTok* não seja a tua preferida, qual é?

M2: O *Instagram*.

E: Alguma razão em específico que mencionarias para essa ser a tua preferida?

M2: Porque pronto, através do *Instagram*... é a rede social que eu utilizo mais frequentemente para falar com os meus amigos e amigas.

E: Hm, hm.

M2: Lá também, pronto vejo os conteúdos dos meus *influencers/ youtubers* que eu gosto mais e de amigos por causa dos *stories* e nas publicações que eles fazem. E pronto, porque através de lá também consigo ver *reels* de vídeos e entretenho-me.

E: Ok. Tens tudo no *Instagram*, portanto. Então e assim de forma geral, apesar da situação que referiste anteriormente dos dados e da recolha de informações através da aplicação, consideras que o *TikTok* é algo positivo ou negativo? Como rede social, como plataforma digital.

M2: Eu pessoalmente considero que seja positivo porque eu utilizo o *TikTok* para maioritariamente ver vídeos engraçados, só mesmo para entretenimento não utilizo nem para publicar nada, nem para acompanhar pessoas específicas, é só mesmo por entretenimento.

E: Certo. Não visualizas nenhum perfil em específico que gostes particularmente, vês apenas os que te aparecem na *for you page*, é isso?

M2: Não, não, não, é só o que me aparece, eu entro vou ali para a página inicial e vou dando *scroll* e vejo o que me aparece.

E: Hm, hm. E não crias conteúdos, porque não gostas ou nunca tiveste interesse nessa parte da plataforma?

M2: Não. Não, eu no máximo, o que poderia fazer era postar *clips* meus de jogos, mas não ponho, mas tirando isso não, não gostaria nada.

E: E desses vídeos que referes, assim os *clips* dos jogos, nunca chegaste a por nenhum?

M2: No *TikTok* não.

E: No *TikTok* não, mas costumava por noutros lugares, por exemplo no *Instagram*?

M2: Eu já meti em outras aplicações, mas não deves conhecer.

E: Possivelmente não.

M2: São aplicações específicas para *gamers*.

E: Ok, muito bem, é mais aí o teu interesse. Então e ainda sobre os vídeos que visualizas no *TikTok* referiste que são essencialmente de entretenimento, costumava apenas ir visualizando ou tens por hábito também comentar, por exemplo?

M2: Não, não.

E: Por alguma razão em específico?

M2: Não, eu vou lá como disse apenas só para ver um pouco, então não comento nada também.

E: Hm, hm. Sabes o que significa *trend*?

M2: Sim.

E: Recordas-te de ver algumas na plataforma? Algum tipo de tendências, desafios, danças, etc.?

M2: Atualmente não vejo, não me aparece assim nenhuma, mas quando utilizava o *TikTok* durante a pandemia vi alguns de desafios que as pessoas faziam com os familiares em casa.

E: Hm, hm.

M2: Por exemplo, havia um que uma amiga minha fez que era, tinha-se uma nota de baixo de um copo e ele, por exemplo um familiar dela, tinha que tirar a nota sem mexer no copo. Pronto, era mais estes desafios assim.

E: Ok, sim, um pouco também mais de coisas para se entreterem em casa.

M2: Sim.

E: E essa, ou outras que eventualmente te recordes, achas que alguma *trend* que tenhas visualizado teve algum impacto na tua vida ou em ti?

M2: Não, sinceramente, não. Eu já apanhei muitas *trends*, não no *TikTok*, mas mais no *YouTube*, mas nunca me afetaram muito.

E: Muito bem. Assim, mais em relação ao tema da imagem corporal, vamos agora entrar mais nessas questões.

M2: Sim.

E: Pronto, tu neste momento já tens dezoito anos, estás praticamente no final da adolescência, como foi lidar com as mudanças do teu corpo ao longo do tempo? Consegues falar-me um bocadinho sobre isso?

M2: É assim... Eu acho que é... o processo da adolescência é sempre um bocado complicado, porque é naquela altura em que tu comesças a ganhar responsabilidades e comesças a interessar-te mais a nível pessoal, portanto seja aparência, a personalidade e mentalidade. E pronto... e depois tens de conciliar tudo, a parte pessoal, as partes escolares, mas pronto é assim. Eu acho que nunca é muito fácil, mas acho que tendo uma boa educação e uma boa mentalidade, acho que se consegue conciliar isso tudo, apesar de termos sempre influências de amigos ou pessoas de fora que acabam sempre por afetar um bocadinho cada pessoa, porque dizem 'ai faz aquilo ou não sei o quê' ...

E: Sim.

M2: E então é sempre um bocado difícil saber o que é que se pode ou não fazer, mas acho que se a pessoa tiver controlo em si, eu acho que consegue conciliar tudo. Pelo menos no meu ver, penso que foi um bocadinho o que aconteceu.

E: Hm, hm. E dirias que gostas do teu corpo?

M2: Sim, obviamente que, pronto, não é? Eu se estivesse um bocadinho mais de massa muscular obviamente que era um bocadinho melhor, mas não é por aí que eu não estou feliz com o meu corpo, não é?

E: Sim, sendo assim, se tivesses de mudar alguma coisa na tua aparência? Seria o quê? Gostavas de mudar alguma coisa?

M2: É assim, a principal seria ter um bocadinho mais de massa muscular, mas isso é algo que vai-se adquirindo com o tempo. Não estou, não me sinto obrigado a estar ali durante meses ali a ir ao ginásio só para ganhar massa muscular o mais rápido possível. Eu acho que se vai com o tempo. Pronto, e a nível da aparência, do resto, seja cara ou quê, nunca liguei muito a isso, vou ser sincero, mas é óbvio que pronto, ter uma cara sem borbulhas ou pontos negros, obviamente que... ou seja, ter uma cara limpa e depois um penteado, não queria dizer fixe, mas não, normal mas algo....

E: Assim diferente? Não é?

M2: Sim, sim, assim diferente que o pessoal gosta, mas não é preciso ser um penteado que esteja na *trend*, mas pronto assim um bocadinho mais diferente depois uma cara limpa e depois assim com um corpo mais constituído. Obviamente que dá uma boa aparência.

E: Claro. Hm... e consideras que existe um tipo de corpo ideal? Essa boa aparência... que existe assim algo perfeito a atingir?

M2: Acho que sim, acho que é aquele estereótipo de pessoa, isto agora falando para rapazes que é ser assim mais diferenciado (interrupção net). Estás a ouvir?

E: Sim, agora estou.

M2: Como eu estava a dizer, eu acho que existe, apesar de não ligar tanto, mas acho que é ser um bocadinho musculado, ter uma cara *clean*, ou seja, sem pontos negros e assim, ter um penteado diferenciado. Acho que é mais ou menos isso, acho que é o básico.

E: Hm... sim. E essa ideia que tu referiste, que tu tens de aparência assim ideal, consideras que essa ideia veio de onde? Por exemplo, dos media, da tua família, amigos?

M2: Na minha sincera opinião acho que tem a ver mais com os media, apesar também de que às vezes pode ter influência de amigos que sejam mais fortes que tu e que podem ter uma aparência melhor, mas acho que principalmente vem dos media.

E: Ok. E alguma vez mudaste, manipulaste alguma foto para por nas redes, quer fosse para tirar uma borbulha ou algo do género, no corpo.

M2: Ah não, não.

E: Consideras que és uma pessoa que se preocupa com o seu corpo, o seu físico?

M2: Sim, nunca me desleixei muito, mas também nunca fui aquela pessoa que tem que ficar bonito, que tem de ficar com o corpo ideal, é assim um intermédio, não me desleixo, mas também não sou aquela pessoa que se preocupa muito.

E: Hm hm. E preocupas-te com o que os outros possam achar de ti e da tua imagem?

M2: É assim, eu acho que cada pessoa é como é, mas acho que importa sempre um bocadinho, mas no meu caso não me faz confusão. É óbvio que às vezes, pronto, não é? Teres um aspeto melhor ali ou outro pode fazer com que aquela certa pessoa te ache mais agradável, mas acho que afeta sempre um bocadinho, mas não é me faça muita confusão.

E: Hm, hm, sim. Faz um bocadinho, mas não ligas muito.

M2: Sim.

E: E que tipo de imagem gostavas de transmitir?

M2: Essencialmente que sou boa pessoa, simpático.

E: Muito bem. Havia assim algumas *trends*, mais relacionadas com a imagem corporal, vou enumerar algumas, não sei se viste alguma delas, visto que deixaste de usar um bocadinho o *TikTok*. Havia uma que era, por exemplo, um vídeo de um rapaz a beber um copo de água com à volta da namorada, existe aquelas a dizer o que é que se come durante o dia, com dietas e receitas, por exemplo, para ganhar massa muscular.

M2: Sim, sim.

E: Também existem algumas *trends* de rotinas de exercícios, pronto. Também andou muito aí, uma para veres se o teu rosto era simétrico, não sei se viste.

M2: Ah sim, essa essa.

E: Pronto. Consideras que alguma dessas *trends* que tenhas visualizado, consideras que alguma teve algum efeito em ti, por exemplo, essa que viste do rosto ou assim, se experimentaste, se teve algum efeito em ti?

M2: Não. Essa por acaso, do rosto, foi a única que eu vi, mas essa, falando nessa em questão, não me afetou muito porque uma pessoa ter um rosto simetricamente 100% é impossível. No máximo é quase perfeito. É óbvio que pronto, é giro/engraçado seres mais simétrico, ou seja, torna-te ali um bocadinho numa pessoa com uma aparência mais formidável, mas não. Acho que não me afeta muito.

E: Hm hm. E assim em relação à tua alimentação e a exercícios físicos. Consideras que mudaste alguns hábitos alimentares ou começaste a praticar mais exercício por causa dos vídeos que visualizavas na plataforma?

M2: Não, eu não. A minha alimentação é basicamente o que eu quero e em casa é o que a minha mãe fizer, portanto, alimentação é o que me aparecer à frente quase. E a nível de exercício, ao longo da minha vida, eu sempre fui uma pessoa que praticou exercício físico agora, mais recentemente, nos últimos anos é que não tenho praticado muito.

E: Hm, hm.

M2: Ultimamente tenho ido ao ginásio, mas não é por conta da influência, é só mesmo porque quero manter uma forma física, pronto.

E: Sim.

M2: Manter pelo menos a forma física que eu tenho e tentar ganhar um bocadinho mais de massa muscular, mas é só mesmo porque quero. É somente porque gostava de ter e é com o tempo, não é pressão social.

E: Muito bem, era isso que estava a tentar perceber. Sendo assim consideras que os vídeos não afetam a tua imagem corporal, é isso?

M2: Exato.

E: Mas consideras que possas tomar mais atenção ao teu corpo devido ao uso do *TikTok* e ao que lá visualizas?

M2: Não, penso que não. A atenção que tomo já vem de antes e penso que não se relaciona com o que eu vejo, com os conteúdos que consumo.

E: Muito bem. Existe algum tipo de conteúdo no *TikTok* mais relacionado com a imagem corporal positiva, não sei se já observaste algum que achas que fosse. Achas que existe?

M2: É assim, eu acredito que possa haver, não sei... *tiktokers* ou *influencers* que possam ter um conteúdo mais direcionado para o bem-estar físico. Sim, acredito que haja, eu acho que já apanhei algumas vezes vídeos de, por exemplo, *personal trainers* a dizer o que é ou, por exemplo, a falar de suplementação, de alimentação, o que se deve comer, o que é que não deve ou exercícios de treinos isso já vi. Mas não é algo que eu ligue muito.

E: Pronto, mas não é conteúdo que tu usualmente vejas, assim com frequência?

M2: Não, não. *Fitness* para mim não é um conteúdo que eu vejo muito.

E: Hm, hm. Assim, pronto, tirando a parte referente apenas ao corpo, consideras que o *TikTok* teve algum impacto na tua autoestima, na maneira como tu te sentes?

M2: Não, porque lá está, como disse, eu só utilizo o *TikTok* para me entreter e muito pouco, porque... atualmente, porque antigamente na pandemia eu via muito, mas lá está, era também só por diversão, era só para ver aqueles vídeos engraçados, quer seja de compilações ou vídeos de animais, ou ... lá está essas coisas. Não via com o propósito de ver aquelas pessoas específicas ou de ver conteúdos de amigos meus ou do género, mas não.

E: Ok. Sendo assim, quando visualizavas esses vídeos, ou focando nos vídeos que vês agora, eram vídeos que te traziam sentimentos assim mais positivos dirias?

M2: Ah sim, sim, aliás eu nunca utilizei o *TikTok*, por exemplo, num dia em que estava triste, não. Eu simplesmente ia para o *TikTok* quando me apetecesse.

E: Muito bem. Então que tipo de conteúdos dirias que te fazem sentir melhor?

M2: Os vídeos que às vezes apanho, aqueles vídeos mais engraçados, que obviamente me fazem rir e, por isso, fazem-me sentir um bocadinho melhor. Acho que há dias que correm piores que outros e acaba sempre por afetar-te um bocadinho, neste sentido, positivamente. Nem que seja só para sorrisos ali um bocado.

E: Consideras que te comparas com os conteúdos que te aparece, por exemplo, não sei se já te apareceu alguns vídeos de *stand up*, de pessoas a contar piadas. Achas que te comparas com essas pessoas, não só a nível de corpo, mas de personalidade também e outros aspetos?

M2: Sim já apareceu. É assim eu pessoalmente, isto para não me gabar muito, eu acho que eu até tenho ...

E: Tens uma boa autoestima?

M2: Não, também, às vezes, às vezes, eu acho que também, mas o que eu queria dizer, é a nível de, pronto, as pessoas que fazem esses *stand up*, é sentir também que sou uma pessoa engraçada e que eu, por exemplo, eu sou uma pessoa que todos os dias faço piadas, quando algum familiar ou um amigo meu, quando eu sinto que às vezes eles estão um bocadinho mais em baixo, eu tento levantá-lo um pouco, nem que seja só com uma piada. É nesse sentido que pronto, nessa personalidade mais engraçada que me posso comparar, mas é porque me identifico com eles.

E: Sim, seria aí que te poderias comparar. Então, por exemplo, quando vês esses vídeos e essas piadas, sentes que por exemplo as tuas são piores, sentes-te inferior a eles, igual, superior?

M2: Não, não, é igual. É igual, lá está, tanto eles como eu somos pessoas, a diferença é que talvez eles para as outras pessoas seja que eles tenham um humor, um bocadinho melhor, pronto, sabes? Fazem *stand up*.

E: Exato, talvez até façam daquilo a vida.

M2: É o trabalho deles, portanto, mas sim, igual.

E: Muito bem. E em relação a conteúdos positivos, sem ser necessariamente do corpo, consideras que deveria haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

M2: Sim.

E: No teu caso, não te aparecem tantos que dirias ser negativos, não?

M2: É assim.... pois lá está, não e mesmo que me apareçam conteúdos que eu não gosto tanto, eu passo à frente. Só vejo mesmo aqueles vídeos que noventa por cento das vezes é direcionado para humor ou é direcionado para jogos ou nunca é muito longe disso.

E: Hm, hm.

M2: Mas sim, acho que, por exemplo, no conteúdo de *fitness* e mais dessa área, acho que devia se calhar haver mais relevância nesse assunto, porque é uma questão que pode ajudar muita gente, seja na alimentação ou pessoas que querem começar a fazer ginásio, as pessoas podem dar dicas, falar de plano treinos, de suplementação. Eu acho que é um tema que devia ser mais abordado. Mas outros também.

E: Hm, hm.

M2: Mas nesse agora que estamos a falar em questão, acho que devia haver mais, ter assim mais relevância. Sim.

E: Pois e aparecer mais daqueles do género, por exemplo, comer bem, mas não fazer disso, porque há aqueles que dão receitas e assim.... mas pronto serem positivos e não levar também parte má.

M2: Ah sim, sim, pois. Lá está, parte um bocado da pessoa.

E: Sim, é isso.

M2: Sim e lá está, isso depende muito da personalidade, da mentalidade da pessoa, porque depende, há pessoas que conseguem ser mais influenciadas por outras porque não tem tanto controlo pessoal. Mas agora por falar nisso, acho que também devia existir mais vídeos se calhar relacionados com o mental da pessoa, porque há muitas pessoas que pronto, infelizmente sofrem com depressão ou então vão-se muito abaixo facilmente ou estão a passar por uma fase menos boa e acabam por se sentir mais pressionadas e ficam mais pronto, tristes. E acho que talvez assim, a nível psicológico, devia haver mais conteúdos com psicólogos ou profissionais dentro da área, talvez assim.

E: Sim, isso era, isso aqui para autoestima era interessante.

M2: Sim para a autoestima, lá está.

E: Muito bem. Há pouco estavas a dizer, por exemplo, se aparecessem vídeos que tu não gostas, que passavas à frente, que é para o algoritmo não começar a trazer mais daqueles.

M2: Sim, não é, não é bem não gostar, é não ter tanto interesse, por exemplo, quando me aparece alguém a dançar seja treinos de danças *TikTok* ou outro tipo de vídeos relacionados com temas que eu não ligo muito, eu passo a frente, não é propriamente não gostar, é simplesmente não ter interesse.

E: Só mais uma questão, não me recordo se já abordamos, queria saber se costumavas tentar imitar os rapazes que vês na aplicação, em qualquer aspeto?

M2: Ah não, isso não.

E: Hm hm, ok. Pronto, basicamente, era isto as minhas perguntinhas. Muito obrigada por teres participado, ajudou bastante. Espero que tenhas gostado também.

M2: De nada, obrigada também.

Entrevista: Participante N1

Total tempo: 25 minutos | Data: 6 Abril 2023

E: Olá, boa tarde.

N1: Olá.

E: O meu nome é Mariana, esta entrevista é para a minha tese, eu estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa. Na minha tese eu gostava de perceber de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima nos rapazes, porque já existem bastantes estudos nas raparigas, e é por isso que preciso da tua ajuda.

N1: Ok, vou responder o melhor que conseguir.

E: Não existem respostas certas nem erradas e é anónimo. Ninguém vai saber que és tu, por isso, podes dar mesmo a tua opinião sincera. Sente-te à vontade.

N1: Está bem.

E: Em primeiro lugar, queria perguntar-te qual é a tua idade?

N1: Tenho catorze anos, faço quinze este ano.

E: Estás em que ano?

N1: No nono ano.

E: Praticas algum desporto?

N1: Faço futebol num clube, treino duas vezes por semana e tenho jogo no fim de semana.

E: Boa. Em relação ao *TikTok*, utilizas todos os dias?

N1: Vou todos os dias, normalmente antes de dormir ou assim, quando não tenho nada para fazer, vejo os vídeos.

E: Hm, e achas que estás quanto tempo no *TikTok* por dia?

N1: Não sei, duas horas acho.

E: E tens outras redes sociais sem ser o *TikTok*, que tu utilizas?

N1: Tenho *Instagram* e às vezes vejo umas coisas no *Twitter*, mas não uso muito.

E: Entre o *Instagram* e o *TikTok* qual é que tu preferes?

N1: Eu prefiro o *Instagram*, porque falo com as minhas amigas e os meus amigos.

E: No *TikTok*, por exemplo, não usas a parte das mensagens?

N1: Quer dizer sim, mandamos uns vídeos a gozar, assim um ou outro mais ridículo.

E: Mas gostas mais então de estar no *Instagram*?

N1: Sim, vejo mais coisas por lá, diferentes e falamos lá.

E: Ok, boa. E consideras que o *TikTok* é algo positivo ou negativo?

N1: É os dois, uma pessoa ri-se com as figuras das outras, pelos vídeos e tal, mas acho que se tiver muito tempo, também pode afetar a pessoa.

E: Afetar mentalmente, o que ela pensa, por exemplo?

N1: Sim, talvez sim, tipo, às vezes aparecem vídeos, pessoas que parecem estar tristes e muito mal com a vida e se calhar pode afetar as pessoas a ver.

E: Hm, hm.

N1: Isso é mau.

E: Exato. Entendi. Tu crias conteúdos para lá?

N1: Já não. Eu tenho dois vídeos, mas nunca é com a minha cara, nem nada. São vídeos com imagens de futebol e assim.

E: E tens lá comentários ou nem vês?

N1: Tenho, houve um vídeo que chegou a sessenta e três mil visualizações.

E: Então nesse tens muitos comentários.

N1: Sim, só que não vejo, não vejo todos, vejo assim os dos meus amigos, recebo a notificação, leio, mas não ligo.

E: Sabes se são sempre comentários bons, tens comentários menos bons?

N1: Tenho tudo, mas normalmente se eu ponho.... é que eu ponho coisas sobre um clube, o meu clube, Benfica, e tipo claro que vem lá as outras pessoas de outros clubes comentar, claro.

E: (risos) Claro. Mas tu não ligas, é isso?

N1: Não, não ligo.

E: Boa. Tu costumavas ver que tipo de conteúdos?

N1: Vejo muitos vídeos de futebol ou raparigas a dançar ou assim.

E: Tens um bocadinho de tudo?

N1: Sim, às vezes aparece brasileiradas, aparece também às vezes de jogos, sim.

E: E, por exemplo, receitas aparece alguma coisa?

N1: Aparece às vezes num anúncio, mas muito raramente.

E: Existe algum perfil, algum *tiktokers* que tu gostes muito e queiras ver?

N1: Não vou assim procurar nenhum. Nunca, não. É o que aparece, eu vejo.

E: Hm, hm. Vês o que vai aparecendo.

N1: Exato.

E: Tu costumavas comentar nos vídeos das outras pessoas?

N1: Não.

E: Porquê?

N1: Oh não sei, só estou ali para ver.

E: Certo. Há pouco estavas a dizer que usavas o *TikTok* assim à noite, ao final do dia. Dirias que utilizas o *TikTok* para quê?

N1: Pois é para ver vídeos, quando não tenho nada para fazer, vejo vídeos, tipo antes de ir dormir. É para passar o tempo. Enquanto tipo, eu mando uma mensagem e enquanto a pessoa não responde, eu vou lá ver.

E: Boa. Sabes o que é uma *trend*?

N1: Hm, não.

E: Imagina, por exemplo, esses das coreografias que estavas a dizer. Alguém começou a coreografia, não é? E depois muita gente imita, fica viral, todas as pessoas começam a fazer. Também há desafios. Na pandemia até havia um que era a dar toques com o papel higiénico. Esse tipo de vídeos.

N1: Ah sim, já sei.

E: Existem algum assim que tu te lembres, nem que seja das danças ou?

N1: No tempo da Copa do Mundo, havia um a fazer uma dança do Neymar e isso, mas não posto nada, é só com os meus amigos a gozar, com a minha turma, nós fizemos, mas não publicamos.

E: Não publicaram?

N1: Não, não.

E: Então achas que essas *trends* têm algum impacto em ti?

N1: Não, gosto só de ouvir as músicas e de dançar, gosto de ver, é giro.

E: Hm, hm. É mais no sentido de experimentar se gostares, para te divertires?

N1: Sim, é isso.

E: Assim em relação ao teu corpo, estás na adolescência, há coisas que mudam, comesças a crescer e a mudar. Lidas bem com essas mudanças?

N1: Sim, eu não ligo muito é verdade, tipo não gosto que digam que eu estou gordo, mas eu sei que eu estou, portanto.... eu não me importo, tipo pronto, olha. Quem come sou eu, portanto. Eu não ligo muito a isso, eu só gosto de estar feliz.

E: Eu acho que fazes muito bem. E tu gostas do teu corpo?

N1: Gosto, eu gosto.

E: Mas gostavas de mudar isso ou alguma coisa que tu gostasses de mudar ou estás bem assim?

N1: Eu gostava de mudar o peso, mas também não fico triste se não mudar.

E: Hm, hm. Não é algo urgente.

N1: Não, claro que não.

E: Tu gostavas de mudar porquê? Tu achas que há assim, um corpo perfeito para os homens, que eles tenham que ter? Um corpo ideal?

N1: Não, não.

E: Ok, boa.

N1: Porque depois tipo eu não consigo imaginar esse corpo na minha cara ou na cara de outras pessoas. Não.

E: Somos todos diferentes.

N1: Sim, às vezes nem fica bem, não sei. Não, não há.

E: Hm, hm. Tu preocupas-te com o teu corpo?

N1: Depende. Tem fases. Há fases em que eu me preocupo muito menos, mas tipo.... é como quem diz, eu só quero é viver e não me importo, mas depois também há fases em que eu acho que talvez seja melhor cuidar um bocado mais do meu corpo.

E: E assim com o que os teus colegas dizem, colegas ou família, o quer que seja, naquela altura ligas um bocadinho ou não?

N1: Sim, riu-me, gozamos todos, normalmente nunca levo a mal nada.

E: Ok, boa. Mas tu preocupas-te com o que eles acham ou não?

N1: Não me preocupo muito, mas... aliás eu sei quando é a brincar ou quando é por maldade.

E: Sim, sabes que estão a brincar.

N1: Sim, não ligo.

E: E, por exemplo, se tu conheceres uma pessoa nova, uma rapariga, um rapaz, o que é que gostavas que eles achassem de ti? Que imagem queres passar?

N1: Que eu era simpático, alegre, giro. Giro convém, querido também.

E: Sim, sim, parece-me bem.

N1: (risos) Sim.

E: Boa. E tu já mudaste alguma vez uma imagem tua, com *Photoshop*, por exemplo?

N1: Não, nunca.

E: Eu agora vou dizer algumas *trends* para veres se conheces algumas, assim mais relacionadas com o corpo, pode ser?

N1: Sim, sim.

E: Havia uma que era assim, carregavas no ecrã e vias se a tua cara era igual dos dois lados, viste essa?

N1: Eu não vim por acaso.

E: Não faz mal. Também há algumas pessoas no ginásio, a mostrar exercícios que façam.

N1: Essa assim já apareceu.

E: Essas assim, por exemplo, achas que tiveram algum efeito em ti?

N1: Não. Vejo só para perceber, tipo, essas pessoas não mudam nada, a forma como eu me vejo.

E: Hm, hm. Então não existe nenhum tipo de vídeos que mude a maneira como tu olhas para o teu corpo? De rapazes assim mais musculados, algo assim?

N1: Não, não.

E: Boa. Não te influenciam?

N1: Não.

E: Então e em termos de alimentação, a tua alimentação mudou com o uso do *TikTok*?

N1: Não, tipo quando eu sei que estou a ficar com pior corpo, eu por acaso tenho tendência a comer menos e melhor, mas não é por causa do *TikTok*, nem nada que vejo.

E: Certo. E exercício físico, achas que começaste a fazer mais com o uso do *TikTok*?

N1: Não, não.

E: Mas achas que tomas mais atenção ao teu corpo agora ou também não?

N1: Não, não tomo, imagine quando tenho de ser rápido como pior ou assim. Não é por causa do *TikTok* que deixo de comer algo que quero, nem nada, por isso, acho que também não tomo mais atenção por causa disso.

E: Hm, hm, entendi. E achas que existem lá, por exemplo, vídeos a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

N1: Não, nunca vi acho, eu vi foi de pessoas tipo a lamentarem-se e isso, às vezes aparecem.... a dizer que tipo vão deixar de postar vídeos, porque se querem matar, assim essas coisas que eu acho ridículo.

E: Tens de cancelar esses.

N1: Pois.

E: Então esse sim dos corpos, a referir, por exemplo, que somos todos diferentes, que é normal existirem vários tipos de corpo, nunca viste, não sabes se há?

N1: Já deve ter visto, deve haver, mas não me recordo.

E: Se tu visses achas que ficavas a sentir-te melhor, pelo que aquelas pessoas estão a dizer?

N1: Eu não, mas há pessoas que talvez sim, mas eu não.

E: Achas que tens boa autoestima?

N1: Depende.

E: Então? Depende dos dias?

N1: Não, depende das pessoas.

E: Como assim?

N1: É tipo, eu tenho mais autoestima com os rapazes do que com as raparigas, tipo.

E: Ah faz sentido. Sentes-te mais à vontade com os amigos?

N1: Não, eu estou à vontade ao pé delas também, mas quando estou com os meus amigos sinto-me mais confiante, do que ao pé das raparigas.

E: Mais confiante, sim.

N1: Exato, exato.

E: E em relação à tua autoestima, achas que o *TikTok*, há algum vídeo que aumente a tua autoestima?

N1: Às vezes, mas não sei.

E: Que tipo de vídeo seria?

N1: Ui não consigo explicar, quer dizer, posso tentar.

E: Podemos tentar.

N1: É tipo, sei lá, rapazes a falar como é que.....Como é que se fala nisto? Como é que?

E: A explicar algo, que tu faças assim?

N1: Sim, eu faço ou eles dizem coisas que eu faço, não sei, talvez, sinto-me bem.

E: Hm, hm. É difícil explicar.

N1: É.

E: Tudo bem. Em relação a como tu te sentes, achas que o *TikTok* influencia?

N1: Ah não, isso não, eu sou sempre igual, estou sempre a mandar piadas a gozar e isso. Ando sempre feliz e assim.

E: Então quando vês os vídeos sentes-te mais feliz, por exemplo, com os que vês ou ficas igual?

N1: Sim, às vezes. Às vezes sinto-me mais confiante, não é tanto a parte do feliz, mas do confiante.

E: Ok, boa. E quais são os vídeos que tu gostas mais de ver?

N1: Gosto de vídeos de adeptos de futebol, gosto. E gosto das raparigas a dançar (risos), não sei porquê. É normal, não é? Eu gosto (risos).

E: (risos) Sim, sim, é normal. É giro também.

N1: Sim, é isso.

E: Esses de futebol ou das danças, esses que vês, tu tentas imitar alguma coisa?

N1: Não. Quer dizer só os dos adeptos, eu gostava de ser como alguns deles.

E: Tentas alguns truques ou coisas assim do género?

N1: Não, gostava de ter a vida como eles têm, gostava de ver como é. Eles mostram como é que vivem e eu gostava de ser assim também.

E: (risos) Estou a perceber. E tu comparas-te com outros rapazes da aplicação?

N1: Não.

E: Na maneira como jogam de futebol, no cabelo, na roupa?

N1: Ah não, é só quando aparece assim figuras mais ridículas ou assim, eu gosto, tipo, quase a brincar, não é como eles, tipo, às vezes dizia 'olha este atrasado' assim, uma coisa. Na roupa e assim não.

E: E com os teus amigos, comparas-te em alguma coisa?

N1: Sim, porque eles têm o estilo todos igual, vestem-se todos de igual praticamente. Então, às vezes comparamo-nos, porque eu não gosto de algumas coisas que eles vestem. Não é não gostar, eu não usaria, mas neles fica bem. Comparamo-nos a gozar e assim. Eles gozam, mas não é assim nada.

E: E sentes-te melhor que eles, pior que eles?

N1: Não, não, não, não. É igual.

E: Ok, boa. Sem ser assim aqueles conteúdos que eu estava a referir de pessoas a falar do corpo, em termos de conteúdos positivos, sentes que deveriam haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

N1: Há muitos, mas podiam haver mais, tipo, não fazia mal.

E: Hm, hm. E, por exemplo, se em vez de aparecerem esses que gostas, se comesçassem a aparecer coisas que tu não gostas, o que é que tu fazias?

N1: Eu às vezes meto lá no botão do não interessado ou passo só.

E: Hm, hm. Boa. Há assim algum tipo de vídeos que tu aches que, por exemplo, para pessoas com menos autoestima que fossem bons para o que elas acham do corpo delas e como se sentem com elas?

N1: Há uns que sim, mas também há uns que são maus.

E: Quais é que achas que podiam ser bons e maus?

N1: Bons talvez tipo, não sei, assim a motivar as pessoas a dizer tipo, não desista dos seus sonhos e assim. Talvez esses podiam ser bons para essas pessoas.

E: Hm, hm.

N1: Maus, aqueles que gozam com os gordos e essas histórias, tipo, talvez as pessoas com menos autoestima podem ficar mais tristes e piores ainda.

E: Sim, sim.

N1: A pensar 'será que eu também sou gordo e é por isso que os meus amigos gozam comigo'?

E: Hm, hm. Aqueles do ginásio de pessoas a fazer exercícios, tu achas que são bons ou maus para essas pessoas?

N1: Isso pode motivar as pessoas também ir ao ginásio, tipo, há pessoas que depois vão, não sei.

E: Certo. Boa. Era só essa a pergunta que me faltava.

N1: Boa.

E: Tens alguma dúvida?

N1: Queria só perguntar se também usa *TikTok*?

E: (risos) Sim, sim. Também. E passo demasiado tempo lá também.

N1: (risos) Pois é. Está bem.

E: Pronto, sendo assim, se não tiveres mais nenhuma pergunta, queria só agradecer-te a tua ajuda. Obrigada.

N1: Obrigado eu. Boa tarde.

Entrevista: Participante N2

Total tempo: 25 minutos | Data: 13 março 2023

E: Olá, boa tarde.

N2: Boa tarde.

E: Eu vou começar por me introduzir, eu sou a Mariana, estou a frequentar o Mestrado em Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica de Lisboa e no âmbito da minha tese estou a realizar um estudo para compreender de que maneira o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Dito isto, gostava de pedir a tua colaboração para então compreender melhor como o *TikTok* pode afetar os rapazes nestas áreas.

N2: Sim.

E: Não existem respostas certas ou erradas e tudo o que disseres vai ficar em anónimo, por isso, podes dizer mesmo o que quiseres, que vai ajudar-me muito saber a tua opinião verdadeira.

N2: Hm hm... certo.

E: Para começar, poderias dizer-me a tua idade?

N2: Tenho dezanove anos.

E: Andas em que ano?

N2: Estou a tirar um curso de engenharia eletrotécnica. Estou no primeiro.

E: Muito bem. Praticas algum desporto?

N2: Desporto? De momento vou apenas ao ginásio, umas duas vezes por semana, mas pratiquei natação quando era mais novo.

E: Sei que utilizas o *TikTok* poderias esclarecer-me com que regularidade usas a aplicação? Mais ou menos?

N2: É tipo? Quantas vezes por dia, por exemplo?

E: Sim, quantas vezes por dia, por quanto tempo.

N2: Ok, se calhar tempo, dizia para aí umas três horas se calhar, todos os dias.

E: Por dia?

N2: Sim, sim.

E: Utilizas outras redes sociais?

N2: Sim.

E: Quais?

N2: *Instagram, Twitter, Youtube*, não... *Youtube* não conta, conta?

E: Há quem diga que sim, há quem diga que não. Pronto.

N2: Pronto, eu acho que não, mas ya, são principalmente essas outras duas que utilizo. Pode entrar aí o *BeReal* também, pronto.

E: Dentro dessas redes, o *TikTok* é a tua preferida?

N2: Eu diria que sim.

E: Porquê?

N2: Sinceramente, é mais *go to*, muito mais depressa vou para lá do que *scrollar* no *Instagram*, neste momento.

E: De forma geral caracterizavas o *TikTok* como sendo algo positivo ou negativo? A aplicação em si, a rede?

N2: É uma pergunta difícil, porque tipo, há coisas boas, uma pessoa diverte-se e já aprendi *hacks* no *TikTok*, mas aquilo pode ser um bocado tóxico, mas isso acho que todas as redes podem ser. Mas pelo menos, o que eu vejo, é mais positivo do que negativo.

E: Crias conteúdos para o *TikTok*?

N2: Não.

E: Não o fazes por alguma razão em especial?

N2: Não... só não tenho esse interesse. Gosto mais de ver do que fazer.

E: Ok. Existe algum perfil que gastes assim mais de visualizar no *TikTok*? Algum criador particularmente? Até que sigas mesmo e não apenas os que aparecem na tua *for you page*.

N2: Por acaso não. Pronto, sigo algumas pessoas, mas não tenho assim um perfil preferido. É o que me vai aparecendo, é mais pelo algoritmo.

E: E que tipo de conteúdos mais visualizas?

N2: É mais *Stand Up Comedy*, *TikToks* sobre livros, sobre séries e filmes, *hacks* de cozinha. Às vezes também algo sobre exercício físico, mas pronto, é muito focado nisso.

E: E costumavas comentar os vídeos?

N2: Não.

E: Para que usas o *TikTok*?

N2: É mais para relaxar e me distrair.

E: Estás familiarizado com o termo *trend*?

N2: Hm, hm...

E: Consideras que alguma *trend* que tenhas visualizado teve um impacto em ti? Na tua vida?

N2: Hm... *I mean* algumas *trends* tipo culinárias. Eu lembro-me que há uns tempos havia aquela massa a fazer com queijo e tomate no forno e por acaso queria experimentar, pronto, não cheguei a experimentar, mas.... Cheguei até a ver uma seção do supermercado que era para essa famosa massa.

E: A sério? Interessante, não sabia disso.

N2: Ya, ya. Já não sei se era no Continente ou no Pingo Doce, mas vi uma foto de alguém a por isso no *Twitter* ou assim. Nunca experimentei, pronto, mas influencia indiretamente a nossa vida. Pronto.

E: Eu ia perguntar que tipo de *trends* conheces? Seria essas de culinária apenas? Conheces mais algumas?

N2: Essencialmente as de culinária, mas também de livros. Por exemplo, muita gente leu coisas porque começaram a ficar famosas no *TikTok* e eu também já fiz isso.

E: Certo. Pronto, agora vamos entrar um pouco mais nas questões relacionadas com a imagem corporal. Por isso, para começar, gostava de te perguntar como foi lidar com as mudanças no corpo ao longo da adolescência?

N2: Hm, hm. Opa, é sempre um misto, porque tu vês-te a crescer e é bom, mas ao mesmo tempo, pronto, também focando um bocado no *TikTok* e noutras redes sociais, aumenta muito o termo de comparação e isso é negativo, dificulta um pouco.

E: E atualmente, gostas do teu corpo?

N2: Mais para o não do que para o sim.

E: Então gostavas de mudar alguma coisa na tua aparência?

N2: Sim.

E: O quê e porquê?

N2: Pronto é o que eu digo, o facto de haver as redes sociais, as vezes é bom, mas também é mau, porque introduz esse termo de comparação. E pronto, por exemplo, como eu levo um estilo de vida um pouco sedentário, passo a maior parte do tempo sentado à frente do computador, então pronto, não tenho tantos músculos, tenho ali um bocadinho mais de gordura na barriga e às vezes mesmo fazendo exercício se calhar duas vezes por semana, às vezes não chega para mudar. Mas sim, gostava de alterar isso no meu corpo e tenho feito algum esforço, mas é lento.

E: Sim... então seria mais a parte abdominal que gostarias de mudar?

N2: Sim, sim.

E: Pelo que me disseste parece-me que consideras que existe então um tipo de corpo ideal? Pelo menos nos media, não é?

N2: Sim, sim, sim.

E: Essa ideia vem daí? Ou também pelos teus familiares, amigos?

N2: É assim, um pouco também. Eu sempre fui uma pessoa, mesmo a crescer, sempre fui uma pessoa mais para o magro do que para o gordo, só que não era aquele magro musculado, era aquele magro que parece que não come, pronto e mesmo assim eu comia, pronto (risos).

A minha mãe às vezes até brincava comigo a dizer que tinha bracinhos de galinha e pronto, é um bocado isso.

E: E achas que ela dizer essas coisas... ela ou a tua família, amigos, que isso também te influenciava a olhar mais para essas partes do corpo ou para querer mudar?

N2: Sim, sim, sim.

E: Sendo assim, consideras que és uma pessoa que se preocupa com o seu físico?

N2: Sim, sim.

E: E preocupas-te com o que os outros possam achar da tua imagem, que possam achar de tí?

N2: Ah sim, sim.

E: Que imagem pretendes e gostavas de transmitir aos outros?

N2: Hm... Por exemplo, quando dizes imagem a transmitir é imagem de corpo ou é o que as outras pessoas pensam? Eu por exemplo, gostava de passar uma imagem que sou uma pessoa mais confiante, assim mais *easy going*, apesar de ter essas preocupações, mas acho que isso toda a gente tem.

E: Hm hm...

N2: Mas assim no final do dia, passar a imagem de que sou confiante, tenho as minhas coisas orientadas, pronto, um bocadinho isso.

E: Sim, faz sentido. Já alguma vez manipulaste a tua imagem? Numa fotografia, por exemplo?

N2: Ah não.

E: Existem algumas *trends* assim mais relacionadas com a imagem corporal, não sei se viste alguma. Existia uma onde um rapaz aparecia a tentar beber um copo de água com o braço à volta da cintura do parceiro.

N2: Sim, sim.

E: Depois existem aquelas, por exemplo, uma chamada a *That Girl*.

N2: Sim, sim.

E: Pronto, assim deste género. Não sei se viste alguma.

N2: Sim, sim, aparecia-me de vez em quando.

E: Ah, por exemplo, uma também bastante comum é aquela do *Workout Routine*, exercícios físicos no ginásio.... Achas que estas *trends* tem algum efeito em ti?

N2: Ok, por exemplo a de *workouts* e assim, eu até gosto de ver, porque pelo menos dá-me algumas ideias e saber, 'ok se calhar podia juntar isto nos meus treinos', se aparecer alguma coisa nova, podia ajudar. O primeiro caso, acho que é mais a parte negativa da rede social, porque uma pessoa começa a pensar, 'eia se calhar não tenho a cintura assim tão pequena, não tenho assim tantos músculos, pronto'. É a tal comparação, pronto. Acho o segundo caso mais positivo, o primeiro seria negativo.

E: O da rotina?

N2: Esse positivo, sim.

E: Consideras que algum desses vídeos de alguma forma influenciam a tua imagem corporal?

N2: Sim, sim, pronto. Mas é a tal coisa, eu consigo olhar para os vídeos, por exemplo, há certos *workouts rotines*, em que eu penso, 'ya... uma pessoa dita normal nunca conseguiria fazer isso, é tipo ah eu acordo as cinco da manhã para ir correr, etc. etc. e tu pensas não, tipo não. Tu não tens vida? Por isso é que tu podes fazer isso?' É o que eu penso, pronto.

E: Também tens noção do que observas é isso?

N2: Sim, sim, mas também percebo que pessoas mais novas, adolescentes mais novos, possam olhar para esses vídeos e pensar 'ah quando tiver dezoito anos vou ter esta vida'.

E: Sim, como são mais influenciados talvez. Se calhar vão querer imitar, etc.

N2: Sim e pensam muitas vezes que isso é possível com o estilo de vida de uma pessoa normal e muitas vezes não é.

E: Sim na literatura eu encontrei muito isso, que eles podem ver aqueles vídeos como algo a atingir e não tem noção que não basta, por exemplo, fazer apenas o que aparece naqueles vídeos. Já agora, no mesmo seguimento, consideras que mudaste os teus hábitos de alimentação e de exercício físico relativamente aos vídeos que viste e vês no *TikTok*?

N2: Sim. Pronto, há coisas que eu olho e penso, ‘ah podia tentar isto’, é uma opção por exemplo mais saudável ou outros tipos de exercícios em que penso ‘ok posso tentar, porque não’, são novos em vez de estar sempre a fazer os mesmos, mas sim, isso influencia de certeza.

E: Hm hm.... Consideras então que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo depois de começares a veres os vídeos no *TikTok*?

N2: Sim, sim, sim.

E: Existe algum conteúdo relacionado com a imagem corporal, como os que falamos, que consideres ser positivo na plataforma?

N2: Sim, pronto, eu acho que há sempre um lado positivo para essas coisas, mas eu acho que falta também um bocadinho de vídeos que mostrem mais a tal realidade de muitas pessoas. Por exemplo, uma pessoa que trabalhe no escritório, todos os dias, a entrar às nove e a sair às seis, ela não consegue, ela não pode se calhar ir ao ginásio todos os dias, tipo depois do trabalho ou antes, pronto, é.

E: Sim, achas que falta essa parte assim mais real?

N2: Sim, sim, totalmente. Pronto, existem aqueles vídeos mais de inspiração, motivacionais, de que todos os corpos são normais, é normal ter isto ou aquilo, mas uma pessoa fica sempre a pensar, hm...

E: Sim, porque no fundo tens sempre aqueles mini objetivos na tua cabeça, talvez que até vieram daquela imagem idealizada. Então mesmo que te digam tipo ‘ah é normal teres isto aqui’, tu se calhar pensas é ‘ah é normal, mas não quero ser assim’.

N2: Pois exato. Eu sinto isso. É do género ‘ah pronto, tu não tens nenhum problema de saúde, relacionado com o peso, gordura, colesterol, etc. tipo tu és saudável e no final do dia é isso que importa’. Ya sim, é mais importante do que ser bonito, por exemplo. Mas tens sempre aquela vozinha ali atrás na cabeça que diz ‘olha pronto, mas podias estar melhor, não é’?

E: Exato. Estes tipos de vídeo, por exemplo a normalizar os corpos, já te apareceram?

N2: Sim, sim.

E: Lembras-te o que sentiste quando os viste? Ou é mais ou menos isto que estávamos a falar?

N2: Sim, é praticamente isto que falamos. É sempre pensar, ‘ok pronto ao menos não estou mal, é normal, mas também... podia estar melhor’.

E: Podias estar melhor? Sim, ok. E assim mais relacionado com a autoestima, tens boa autoestima?

N2: É assim, mais ou menos. Mais para o menos, acho.

E: Em relação à autoestima, não só focando na tua imagem corporal, achas que o *TikTok* tem um impacto na maneira na autoestima e na maneira como te sentes?

N2: Sim, sim.

E: Por exemplo... quando vês os vídeos na plataforma que sentimentos costumavas ter mais?

N2: Pronto, também depende dos vídeos. Mas pegando agora nestes que estávamos a falar, acho que é mais sentir, ‘ah talvez devia estar a fazer o mesmo’, ‘estou a ficar para trás’, tipo, ‘estas pessoas estão bem, estão a fazer isto, se calhar eu também devia estar a fazer, tenho de fazer o mesmo para estar bem’. Muitas vezes é esta a primeira sensação que me passa, mas depois eu também penso um bocadinho e penso ‘ok calma, eles têm um estilo de vida diferente, vivem num sítio diferente, têm possibilidades diferentes, é diferente pronto’. Mas a primeira sensação é esta, que se calhar estou um bocadinho atrás e devia repensar um pouco como eu levo a vida.

E: Ok, porque por exemplo, os vídeos que disseste que vias mais, sobre livros e assim, esses fazem-te sentir bem?

N2: Esses fazem-me sentir bem, porque... pronto, eu gosto sempre de sentir, de ver coisas novas, ver o que o pessoal anda a ler, etc., mas as vezes também me fazem sentir um pouco mal (risos), porque vejo por exemplo vídeos de pessoas a dizer li dez livros este mês, e eu penso ‘bem... ainda estou aqui a meio do primeiro do ano... pronto, ok’.

E: (risos) Se calhar eram pequeninos.

N2: Pois... e às vezes uma pessoa fica do género, se calhar devia dedicar-me mais a leitura, mas opa, às vezes, chega ao fim do dia e só quero deitar-me na cama a ver uma série e pronto. Não é que ler também não me relaxe, mas é mais fácil por me a frente do computador, não é?

E: Sim, sim. É o hábito também.

N2: É mais isso.

E: Destes tipos de vídeos, quais dirias então que te fazem sentir melhor?

N2: Eu acho que isso são os de *Stand Up Comedy*, pronto, porque são mesmo para uma pessoa rir, para se divertir e isso é sempre bom, não é?

E: Hm hm, sim. E quando vês esses vídeos ou outros, sentes que te comparas com os rapazes que vês?

N2: Ah sim.

E: Sentes que fazes isso conscientemente? Tens noção de que te comparas ou às vezes, por exemplo, não pensaste nisso, mas depois...

N2: Eu diria que sim sinceramente, porque pronto, muitas vezes é nos vídeos de *workout* mesmo que sejam a dar sugestões, eu penso, 'ok, também podia estar assim, não é'?

E: Sendo assim, quando te comparas dirias que te sentes inferior a eles? Ou sentes-te igual?

N2: Sim, sinto-me inferior.

E: Tentas imitá-los e replicar o que eles fazem?

N2: É assim, muitas vezes, eles dizem fiz este exercício durante duas semanas e fiquei assim, eu penso 'ok se calhar se eu fizer também vou ficar assim'.

E: E já chegaste a experimentar?

N2: Opa (risos) já, algumas vezes, não é? Pronto. Mas depois eu tenho de me lembrar pronto, eles provavelmente têm outro tipo de corpo, têm uma alimentação mais diferente, que seguem muito mais rigorosamente...

E: Nunca é igual.

N2: Pois não.... É isso.

E: Consideras que o *TikTok* tem algum impacto na tua autoestima?

N2: Sim.

E: Por causa disto, dos vídeos?

N2: Sim, também, especialmente.

E: Também? Algo mais que gostarias de acrescentar?

N2: Acho que é mesmo essa tal questão da comparação, vês as outras pessoas a fazer exercício e a ficarem bem ou tipo a comer mais saudável e a dizer que isto é o segredo para a vida, e tu hm... pensas sempre ‘o que é que eu estou a fazer de mal?’ Ou tipo se calhar tenho de fazer a mesma coisa, pronto.

E: Então dirias que te baixa a autoestima?

N2: Sim.

E: Mas primeiro disseste que o *TikTok* era algo positivo mais que negativo?

N2: (risos) Olha estou a sentir-me aqui numa sessão de terapia (Risos) não estou a gostar (risos). Opa, mas é mais quando me aparece este tipo de vídeos.

E: Porque normalmente estes não te aparecem é isso? O algoritmo não está tanto para aí?

N2: Sim, sim, exato. É muito mais o outro tipo, *Stand Up Comedy*, livros, coisas sobre música. Mas pronto, às vezes quando aparecem os exercícios de *workout routine* e comida, etc., pronto eu vejo, porque acho interessante também, mas traz essa parte negativa.

E: Pois, porque com o algoritmo, se tiveres sempre a ver mais dos outros, nunca te aparecem tanto destes.

N2: Pronto, exato, é isso.

E: E consideras que devia haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?

N2: Ah sim.

E: Estamos a terminar, mas lembrei-me agora de uma outra questão, pelo que referiste acima, se o teu algoritmo por assim dizer, ficasse muito nestes vídeos, mais relacionados com o corpo, achas que tentavas ver outros para que esses deixassem de te aparecer?

N2: Sim, sim, isso é um pouco perceber se eu teria a capacidade de sair daquele *loop*. É assim, eu acho que sim, mas lá está, como não é o caso propriamente, não sei dizer com certezas.

E: Certo. Pronto, as questões eram estas, muito obrigada pela tua participação, espero que tenhas gostado e se tiveres alguma dúvida, estás à vontade para me contactar.

N2: Obrigada. Achei que tinhas perguntas que faziam pensar, foi interessante, pronto. Obrigada.

Entrevista: Participante O1

Total tempo: 25 minutos | Data: 6 abril 2023

E: Olá.

O1: Boa tarde.

E: Posso começar?

O1: Sim.

E: Eu chamo-me Mariana, estou a frequentar o mestrado de Comunicação, Marketing e Publicidade na Universidade Católica de Lisboa e no âmbito do meu mestrado, estou a fazer a minha tese que pretende perceber como é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima dos adolescentes do sexo masculino. Por isso, preciso da tua ajuda, não existem respostas certas nem erradas e tudo que tu disseres vai ficar em anónimo por isso podes dizer tudo o que quiseres. Estás à vontade.

O1: Tudo bem.

E: Começando, qual é a tua idade?

O1: Tenho catorze anos.

E: Estás em que ano?

O1: Estou no nono.

E: E praticas algum desporto?

O1: Futebol, duas ou três vezes por semana.

E: Boa. Utilizas o *TikTok* diariamente?

O1: Ah sim, todos os dias.

E: E mais ou menos durante quanto tempo?

O1: É tipo quando não tenho nada pra fazer, utilizo para passar o tempo. Mas talvez cerca de duas horas, duas horas e meia por dia no total, o que acho que é demasiado, mas pronto.

E: Muito bem. É sempre um bocadinho, mas às vezes nem damos conta do tempo que estamos na aplicação, não é? E utilizas outras redes sociais?

O1: Sim, sim. Tenho o *Instagram*, o *Snapchat*, o *WhatsApp*.

E: Dessas todas, qual é que é a tua preferida?

O1: É o *Instagram*, porque é onde eu falo com os meus amigos, depois dá para ver tudo, tem um bocado de tudo e assim.

E: Hm, hm. Tem de tudo um pouco, boa. Quanto ao *TikTok* se tivesses de o caracterizar como sendo algo positivo ou negativo, por qual optavas?

O1: Eu acho que é os dois, porque às vezes é bom para rir um bocado e essas coisas, mas, por vezes, também existem lá uns vídeos meio estúpidos que não deviam estar ali ou assim e que às vezes podem ser mal interpretados. Mas eu acho que é mais positiva que negativa, porque normalmente no *for you* tens os vídeos que mais gostas, os vídeos estão adaptados para cada pessoa, então aquilo que não queremos ver, nós conseguimos mudar, mas depois também há aquela parte negativa.

E: Sim, às vezes aparecem sempre alguns que não queremos ver.

O1: Exatamente, mas podemos mudar isso.

E: Boa. Crias conteúdos para o *TikTok*?

O1: Não, não. Acho que fiz dois só na brincadeira, com os meus amigos.

E: Não fazes porque não gostas, não tens interesse?

O1: Não faço tipo para virar *influencer* do *TikTok* ou algo assim, se fizer é assim na brincadeira para os meus amigos, nem é para o público em geral, mas era só se fosse assim uma coisa que achemos engraçada ou assim, se não, não.

E: Certo. Existe algum perfil, algum *tiktoker* por assim dizer, pelo qual tenhas um particular interesse, que gostes mesmo de ver, que procures estar atento ao que publica e vás seguindo?

O1: Há alguns que eu gosto, mas não consigo identificar um assim que eu veja em especial.

E: Não existe assim nenhum que tu saibas dizer o nome, que veja mais?

O1: Não, não.

E: E que tipo de vídeos visualizas?

O1: Vejo vídeos de futebol, de vídeos engraçados também, alguns de raparigas a dançar.

E: Muito bem. E costumavas comentar nos vídeos que vês, de outras pessoas? Amigos ou não?

O1: Não, isso não, não tenho hábito de comentar.

E: Tu disseste que utilizavas o *TikTok* essencialmente para passar o tempo?

O1: Sim, uso quando não tenho nada para fazer.

E: Já aprendeste alguma coisa através do *TikTok*?

O1: Aprender depende, às vezes há umas *trends* que às vezes nos ensinam alguma coisa. Eu acho que até aprendemos muito, porque aquilo depois aparecem os vídeos com algumas coisas, informações, que eu até meto nos guardados para depois voltar lá a ver.

E: E que tipo de coisas são essas?

O1: Ah assim não sei, depende do que vejo, mas de comida, algo da escola ou assim, não sei.

E: Certo. Já percebi que sabes o que é uma *trend*, existe alguma que te recordes?

O1: Lembro-me de algumas, coreografias, desafios e assim.

E: Achas que elas têm algum efeito, algum impacto em ti ou na tua vida, em alguma coisa?

O1: Em mim, não, mas acho que na sociedade tem um bocado, porque isso das *trends*, depois na escola e isso, aparece muitas vezes e aquilo torna-se bué cansativo.

E: Porque é muito repetitivo, porque toda a gente faz?

O1: Sim, sim, mas aquilo as pessoas depois cansam-se e depois volta tudo ao mesmo e depois vem outra diferente e pronto.

E: Hm, hm, é um ciclo.

O1: Exato.

M: Tu agora estás a desenvolver-te, na adolescência, a passar por diversas mudanças, como é que lidas com isso?

O1: Eu acho que lido bem, sim.

E: E gostas do teu corpo? Tinhas alguma coisa que gostasses de mudar?

O1: Sim, gosto. É assim, claro que sim, mas eu acho que vivo bem com o meu corpo.

E: E o que é que gostavas de mudar?

O1: Eu gostava de perder um bocado de barriga, peso, devia ir ao ginásio e essas coisas, mas acho que isso vai mudar também, eu ando no futebol e assim. Também não tenho problemas em fazer mais exercício, mas é mais um bocado força de vontade, que eu não tenho tanta, mas se tivesse mudava isso rapidamente, conseguia.

E: Hm, hm, claro. Isso basta querereres. Em relação assim ao corpo, consideras que existe algum tipo de corpo ideal para os homens?

O1: Não. Eu acho que cada corpo deve estar adaptado à pessoa, por isso. Se calhar há pessoas que não ficam bem com um tipo de corpo ou uma coisa assim, que já estamos tão habituados a vê-las que se calhar não ficam bem. É tipo um magricela virar *bodybuilder* agora (risos). Ficava estranho.

E: Hm, hm. Exato. Nem sempre combina, por assim dizer. Talvez.

O1: Exato.

E: E achas que não existe, mas achas que, por exemplo, nas redes sociais ou assim tentam passar que existe alguma imagem a atingir ou também não?

O1: Às vezes tentam passar que existe, mas como eu não ligo, não sei.

E: Não vês assim conteúdos desses? Tentas evitar ver?

O1: Acho que não, não ligo muito, passava à frente, se calhar.

E: Mas preocupas-te um bocadinho com o teu corpo?

O1: Preocupa-me às vezes, sim, eu tenho tipo uns momentos. Às vezes lembro-me que não devia estar a comer isto, alguma coisa e assim, mas também tenho vezes que não quero saber e como tudo, mas outras penso 'ah não, não vou comer isto' e assim. Depende dos momentos.

E: Em relação ao que os outros pensam de ti, como lidas?

O1: Isso é muito relativo, às vezes, tipo, às vezes importo-me outras vezes só levo na brincadeira, eu sei que é sempre na brincadeira, mas às vezes temos de saber ver quando a pessoa pode levar mais a sério ou levar a mal. Nós somos todos amigos, acho que sabemos que é a brincar, sabemos disso. Não tem problema nenhum.

E: E se for raparigas, preocupa-te mais o que elas acham?

O1: Ah não, é igual. Somos amigos também.

E: Hm, hm. E que tipo de imagem tu gostavas ou queres transmitir aos outros?

O1: Que sou simpático, que eu sei conversar com eles e que sou uma boa pessoa. Também que sou giro, não é? Que coiso, mas isso faz parte (risos), mas sim. É isso.

E: Também é importante (risos). Boa, boa.

O1: Exato.

E: E já tentaste mudar a tua imagem, por exemplo, numa fotografia para o *Instagram*, com *Photoshop* ou algo?

O1: Ah não, nada disso.

E: Boa. Há pouco falamos de *trends*, eu agora vou referir algumas, assim mais relacionadas com o corpo, a ver se tu viste alguma. Algumas já foram há algum tempo, havia, por exemplo, uma que era um rapaz a tentar a beber um copo de água à volta da namorada ou de uma rapariga, não sei se tu viste?

O1: Não, não.

E: Há depois aquelas que são pessoas a dizerem o que é que comem durante o dia e receitas para emagrecer ou para ganhar massa muscular.

O1: Ah sim, isso é bué estranho, não gosto nada desses *influencers*.

E: Não gostas?

O1: Ah eu hoje comi, blablá, não gosto nada (risos).

E: Hm, hm. E essas das receitas para emagrecer ou para engordar também não gostas?

O1: Não muito, quer dizer, às vezes há algumas giras, com coisas da *prozis* e tudo, que partilham receitas e depois eu quero fazer, para ver se me ajuda também, mas depois nunca chego a fazer nada, por isso. As coisas da *prozis* também são muito caras então (risos).

E: (risos) Sim, sim. São um bocadinho, tens de tentar com outros ingredientes.

O1: Pois é, pois é.

E: Essas *trends* assim que tipo de efeito tem em ti?

O1: É só mais no querer experimentar, mas como não experimento depois, acho que não tem efeito.

E: Aquelas de exercícios do ginásio, não te influenciam?

O1: Ah não, não efeito. Mas, às vezes há algumas receitas giras.

E: Ok. Então a tua alimentação mantém-se a mesma, não mudou com o *TikTok*?

O1: Ainda não, ainda não, mas estou para mudar já há algum tempo.

E: Muito bem, acho que fazes bem, se for para comer mais saudável é sempre bom.

O1: É isso.

E: E em relação ao exercício físico manténs o que fazias ou fazes mais agora?

O1: Mantenho. Às vezes apetece-me fazer mais, só porque sim, porque na minha cabeça eu tenho que fazer isto, porque coiso, mas outras vezes fico com preguiça e não me apetece fazer nada, então é mais ou menos isso.

E: Essa ideia que te surge na cabeça, que tens de fazer, achas que veio através dos vídeos do *TikTok* que vais vendo, eventualmente, talvez até de forma inconsciente.

O1: Não, não, não. Do *TikTok* não vem de certeza, acho que vem mais de vontade própria, mas nunca consigo manter-me constante nisso. A motivação não ajuda muito.

E: Exato. Então dirias que os vídeos não influenciam o que tu pensas no teu corpo? Ou influenciam um pouco?

O1: Não, não. Não influenciam.

E: Consideras que tomas mais atenção ao teu corpo agora, com o *TikTok*?

O1: Eu tomo mais atenção agora sim, tipo, entrei numa fase da adolescência em que começamos a pensar mais também sobre o nosso corpo sobre essas coisas, mas nunca foi por causa do *TikTok* entendes?

E: Exato. É mais pela fase em que te encontras e não pelo que vês?

O1: Sim, sim.

E: Certo.

O1: Pronto.

E: Achas que existem vídeos no *TikTok* de pessoas a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

O1: Existem, mas como eu disse eu não ligo, cada um tem a sua opinião, eu não preciso de estar de certa maneira, acho que é um bocado igual.

E: Por exemplo, aqueles vídeos que dizem que é normal ser assim, sermos todos diferentes?

O1: Pronto, isso é uma opinião, é normal. Acho que não é preciso estar lá a dizer, não sei. Eu não vejo muito, às vezes passo, depende se é interessante.

E: Certo. Que tipo de vídeos é que tu consideras que seriam bons, por exemplo, para alguém que não gosta do seu corpo, achas que existe algum tipo de vídeos que pudesse ajudar essa pessoa?

O1: Sim, um vídeo se calhar com que ela se identificasse e para mostrar que não é a única que está nessa situação e que é normal.

E: Consideras que esses, por exemplo, assim a falar que somos todos normais, seriam melhores do que vídeos a incentivar muito para fazer exercício?

O1: Isso é muito relativo, porque eles podem falar e depois não fazer nada e continuar na mesma, se eles se calhar fizessem exercício, se calhar podiam mudar e iam sentir-se ainda melhor, depois iam ter uma melhor imagem corporal. Esses vídeos às vezes então também podem ajudar, a mostrar que exercícios fazer.

E: Eu estava a perguntar porque há quem veja esse tipo de vídeos e ainda se sintam pior porque não estão assim.

O1: Pois é. Eu acho que as pessoas devem encarar isso como motivação e não tanto como 'ah eu não sou assim'.

E: Boa, boa. Com motivação e inspiração.

O1: Exato.

E: Certo. E consideras que de forma geral, és uma pessoa com boa autoestima?

O1: Ah não. É assim, às vezes tenho, às vezes não. Tenho as minhas fases.

E: Hm, hm. Em relação à autoestima, achas que o *TikTok* pode ter algum impacto?

O1: Mais ou menos, não sei explicar muito bem. Se calhar sim, olha, depois.... não, mas isso é mais aquela cena de aquela miúda é bué gira e depois não consigo... mas acho que não tenho isso tanto pelo *TikTok*, é pela vida real, não sei, não sei explicar.

E: Hm, então não existe assim um vídeo que te aumente a autoestima?

O1: Não sei, não consigo explicar.

E: Tudo bem. Em relação ao que sentes, achas que influencia?

O1: Normalmente os vídeos são engraçados, por isso faz-me rir um bocadinho, fico mais feliz, por assim dizer, mas acho que muda significativamente pouco.

E: Quais são os vídeos que te fazem sentir melhor?

O1: Aqueles vídeos engraçados, para rir.

E: Hm, hm. E vídeos que te fazem sentir pior?

O1: Não vejo assim nenhum.

E: Certo. Tu sentes que te comparas com os outros rapazes que vês na aplicação?

O1: Acho que sim, sim, às vezes sim.

E: Em que aspetos? Corpo, roupa, cabelo, estilo?

O1: No cabelo, porque eu às vezes quero muito mudar o cabelo, porque ele fica muito estranho, então é mais no cabelo e a roupa também, acho que a roupa agora mudou muito, que agora andam-se a vestir todos iguais.

E: Comparas mais assim no estilo?

O1: Exato, exato.

E: No corpo não tanto?

O1: Não, é um bocado relativo. Acho que me comparo se calhar mais com os meus amigos nesses aspetos do que com os que vejo lá.

E: Quando te comparas, na aplicação ou com os amigos, como te sentes? Superior, inferior, igual?

O1: Ah é igual, é igual.

E: E tentas imitar alguma coisa que vejas no *TikTok*?

O1: Sim, às vezes, quando eu acho que se calhar eu acho que podia ficar bem eu tento imitar.

E: Na roupa e estilo.

O1: Sim, sim.

E: Boa. E em relação aos conteúdos do *TikTok*, consideras que deviam existir mais conteúdos positivos?

O1: Eu acho que sim, mas acho que há já muitos mais conteúdos positivos do que negativos.

E: Podia haver mais, mas achas que já existem mais positivos.

O1: Exatamente.

E: Quando te aparecem assim vídeos que tu não gostas, o que é que costumas fazer?

O1: Meto no não interessado, há lá um botãozinho que dá para fazer isso.

E: Não pões a hipótese de desinstalar a aplicação?

O1: Não, não, desinstalar não. Eu meto no botão ou passo, porque depois vem os que gosto.

E: Certo. Entendi. Tens alguma questão?

O1: Não, não.

E: Então por mim também penso que é tudo, espero que tenhas gostado. Obrigada pela tua ajuda.

O1: Obrigado. Boa tarde.

Entrevista: Participante O2

Total tempo: 20 minutos | Data: 17 março 2023

E: Olá, boa tarde.

O2: Olá.

E: O meu nome é Mariana, esta entrevista é para a minha tese, eu estou a estudar Comunicação, Marketing e Publicidade, na Universidade Católica Portuguesa em Lisboa. Pronto, eu gostava de perceber de que maneira é que o *TikTok* influencia a imagem corporal e a autoestima nos rapazes, porque já existem bastantes estudos nas raparigas, não só no *TikTok*, mas assim nas redes sociais, mas é por isso, que é nos rapazes e é por isso que preciso da tua ajuda.

O2: Ok, vou tentar responder o melhor que conseguir.

E: Não existem respostas certas nem erradas e é anónimo. Ninguém vai saber que és tu, por isso, podes dar mesmo a tua opinião sincera. Em primeiro lugar, queria te perguntar qual é a tua idade?

O2: Dezanove anos.

E: Em que ano é que tu estás?

O2: Estou na universidade, no primeiro ano de um TESP de apoio à gestão.

E: Muito bem. Praticas algum desporto?

O2: Sim, jogo futebol.

E: Mais ou menos quantas vezes por semana?

O2: São quatro treinos por semana e depois jogo ao domingo.

E: Certo, cinco vezes mais ou menos, muito bem. Faz bem o exercício. Quanto ao *TikTok*, usas com muita regularidade?

O2: Todos os dias.

E: E passas muito tempo, por exemplo, uma hora por dia?

O2: Sim, se calhar passo, um bocadinho de manhã, mais um bocadinho depois, isso tudo junto se calhar sim.

E: Muito bem. Utilizas outras redes sociais?

O2: Sim, sim. Tenho *Instagram*, *Twitter*. Ah e vou ao *Facebook* às vezes.

E: Estou a ver que vocês, pelo menos dos rapazes que já entrevistei esta semana, usam muito *Twitter* ou sou eu que já não uso ou vocês usam muito.

O2: Sim, sim, sim. Acho que na minha idade acho que ainda se usa muito.

E: E de todas essas redes sociais, tens uma que consideres que seja a tua preferida?

O2: É o *Instagram*.

E: Hm, hm. Porquê? Existe alguma razão assim em especial?

O2: Acho que é só mesmo porque gosto mais e também é a que uso mais.

E: Certo, ok. Se tivesses de dizer que o *TikTok*, se tivesses de o caracterizar como uma rede social positiva ou negativa. Dirias que era o quê?

O2: Falando por mim, acho que que é negativa porque eu perco muito tempo a ver vídeos lá, até estou a pensar desinstalar por isso mesmo.

E: Desinstalar?

O2: Sim, porque perco muito tempo, aquilo é viciante. Eu vou lá só para estar um bocadinho, mas depois começo a dar *scroll* e fico muito mais tempo do que era suposto e nem me apercebo. Parece que nem consigo parar de deixar de ver.

E: Sim, compreendo, é bastante apelativo, como geralmente só te traz vídeos que tu gostes, uma pessoa acaba por perder muito tempo, porque pensa é só mais um, mas nunca é.

O2: Sim, exato.

E: Muito bem. E tu além de veres, costumavas criar vídeos?

O2: Não. Eu nunca cheguei a criar, já entrei se calhar em algum de um amigo ou amiga, mais amigas, que elas fazem mais, mas era só na brincadeira.

E: Muito bem. Estou a perceber que as raparigas parecem criar mais.

O2: Sim, eu acho que sim.

E: E tu não crias porque não tens interesse, porque não gostas de aparecer?

O2: Não, eu não tenho muito interesse.

E: Hm hm. E existe algum *tiktoker* ou alguma página, perfil que tu sigas que tenhas especial interesse, por exemplo, que queiras mesmo ver os vídeos desse perfil?

O2: Não, é só mais os que me aparecem, acho que não há nenhum assim especial, era mais dar *scroll*.

E: Que tipo de vídeos costumavas visualizar?

O2: Eu vejo muitos, mas mais é de humoristas.

E: *Stand Up*?

O2: Sim, exatamente. Também tenho, como comecei há pouco no ginásio, também me aparecem muitos vídeos de ginásio também.

E: Rotina de exercícios?

O2: Sim. Eles mostram como fazer alguns exercícios.

E: Ok. E tu costumavas comentar nos vídeos?

O2: Não, não, nunca comentei.

E: Muito bem. E qual é a razão que te leva a utilizar o *TikTok*?

O2: Eu acho que é, por exemplo, quando não tenho nada para fazer ou assim vou lá e começo a ver.

E: Ocupar tempo.

O2: Sim.

E: E para aprender, não? Já aprendeste alguma coisa através dos vídeos?

O2: Por acaso se calhar já, há algumas coisas interessantes, por exemplo, isso no ginásio, acho que já aprendi a melhorar a postura nos exercícios e assim, a perceber como hei de fazer bem.

E: Sim, por vezes esses vídeos ajudam. E em relação aos vídeos, sabes o que significa o termo *trend*?

O2: Sim, as tendências, não é?

E: Ora, sim, sim, exatamente. Conheces algumas, de danças por exemplo?

O2: Acho que não, não sei.

E: Tens danças, desafios, essas de rotinas de exercícios pode ser considerada uma.

O2: Ah existem algumas, se calhar sei.

E: Pronto, eu gostava de tentar perceber se consideras que essas *trends* tem algum efeito, algum impacto em ti?

O2: Se calhar tem, se calhar até inconscientemente, mas sim.

E: Hm, hm.

O2: Eu acho que mesmo sem perceber podem ter.

E: Certo, às vezes nem nos damos conta. Em relação à tua imagem corporal, estás mesmo a acabar a tua adolescência, dirias que foi fácil lidar com as mudanças, no corpo, na aparência, borbulhas, etc.?

O2: Sim por acaso sim, eu na aparência sempre me senti bem nunca fui influenciado, nem pelo *TikTok*. Acho que nunca me influenciou nesse aspeto.

E: Não, por exemplo, não te comparavas com quem vias nesses vídeos, por exemplo, do ginásio ou desses exercícios?

O2: Por acaso nem sei.

E: Por exemplo, tu podes comparar-te e sentir-te tanto superior como inferior ou sentir-se igual, não te afetar, mas olhares e pensares ah....

O2: Sim, se calhar assim até me comparava.

E: E só assim no corpo, mais nesse aspeto do ginásio ou no cabelo, roupa?

O2: Não, acho que nisso não me influencia.

E: Muito bem e gostas do teu corpo?

O2: Sim, sim.

E: Existe alguma coisa que gostasses de mudar na tua aparência?

O2: Não, penso que estou bem como estou.

E: Consideras que tomas mais atenção ao teu corpo agora, com o uso do *TikTok*?

O2: Acho que não.

E: Consideras que existe um tipo de corpo ideal, um tipo de corpo perfeito para homens?

O2: Não acho que não, não acho que haja assim mesmo um tipo ideal.

E: Hm, hm. E consideras, por exemplo, que os media, apesar de tu achares que não existe um corpo ideal, achas que tentam passar essa imagem que existe ou também não?

O2: Nisso eu acho que sim.

E: E que tipo de imagem consideras que eles tentam passar?

O2: Não sei, não sei bem.

E: Assim na imagem, por exemplo, imagina não partilhas vídeos no *TikTok*, mas para o *Instagram*, já alguma vez, por exemplo, tiraste algo com *Photoshop*? Ou qualquer coisa?

O2: Não só se calhar com filtros, mas mesmo assim. *Photoshop* nunca usei.

E: Hm, hm, só filtros. E consideras-te uma pessoa que se preocupa com o próprio corpo? Preocupas-te com o teu físico?

O2: Sim, sim.

E: Preocupas-te com os outros acham de ti e da tua imagem?

O2: Não, não, isso não.

E: Nada?

O2: Talvez um bocadinho, mas não muito.

E: Boa, muito bem. Que imagem gostavas de transmitir?

O2: Que sou boa pessoa, simpático, giro também.

E: Boa. Há pouco estávamos a falar das *trends*, existem algumas, lá está, essas dos exercícios do ginásio, por exemplo. Mas também... não sei se chegaste a ver, uma para veres se o teu rosto era simétrico.

O2: Essa dos treinos, mas outras *trends* não. Eu não me lembro, mas eu acho que vi, mas não experimentei.

E: Mas nos vídeos do ginásio, há pouco falamos, já tentaste experimentar?

O2: Tipo, imagina quando eu vi esses exercícios, eu se calhar andava a fazer de forma incorreta e ia tentar fazer a forma correta.

E: Certo, corrigias a tua forma. Mas consideras que esses vídeos possam influenciar a tua imagem corporal?

O2: Não acho que não. Em relação a mim, acho que não.

E: E os teus amigos ou família, achas que eles influenciam? Eles dizem-te por exemplo, se devias estar mais magro ou algo assim?

O2: Ah isso acontece, isso acontece.

E: E essas opiniões achas que te influenciam? Alguma coisa?

O2: Influencia um pouco, mas a mim era mais a dizer que se calhar estava magro ou, por exemplo, a minha avó dizia que eu estava magro e devia comer mais, por exemplo, mas não sei, se calhar influenciava um pouco.

E: Certo, mas não ias logo por exemplo, ela disse isto vou já tentar mudar. Não sentias essa necessidade?

O2: Não, não, não, isso não, isso não.

E: E alteras-te os teus hábitos alimentares com o *TikTok*?

O2: Não, é igual.

E: Ok. E existem vídeos, esses assim que estava a referir, mais negativos para a nossa imagem corporal. Existe quem veja esses, por exemplo, do rosto e se sintam mal, que não percebe que não somos simétricos e que quase ninguém é, não é? Julgas que existem vídeos, pelo contrário, a tentar passar uma imagem corporal mais positiva?

O2: Em relação a isso do corpo? Não, acho que não. Acho que nunca apareceu por acaso.

E: E indo mais além, não sendo só do corpo, assim vídeos motivacionais ou a falar de algo mais complicado da vida, mas a tentar mostrar os lados positivos?

O2: Isso já, sim, isso já apareceu, já apareceu.

E: Mais motivacionais?

O2: Sim, sim.

E: E faziam-te sentir bem. Como é que esse tipo de vídeos te faz sentir?

O2: Sim, sim, sentia-me bem.

E: Muito bem. De forma geral, dirias ser uma pessoa com boa autoestima?

O2: Sim, sim, eu acho que tenho uma boa autoestima.

E: Na maioria dos dias é boa. Não é?

O2: Sim, sim, sim.

E: Boa. E consideras que o que observas no *TikTok* de alguma forma afeta a tua autoestima?

O2: A autoestima eu penso que não.

E: E em relação à maneira como tu te sentes?

O2: Talvez.

E: Certo. Os vídeos que vês mais, aqueles de *stand up*, fazem-te sentir bem?

O2: Sim.

E: E os outros do ginásio? Quando os vês, que sensações/ sentimentos é que te trazem?

O2: É assim, eu gosto, eu gosto de ver e os de humor são divertidos, eu gosto.

E: Hm hm.

O2: Acho que era positivo, que eu ficava contente.

E: Feliz? Bem contigo?

O2: Sim, sim, exatamente.

E: Esses são eram os vídeos, então que te faziam sentir melhor. Havia alguns que te fizessem sentir mal?

O2: Não, não, não que me recorde.

E: Certo, ok. Há pouco, estava a falar do corpo, de conteúdos positivo e tu disseste que havia outros mais vídeos motivacionais. Achas que mesmo assim devia de haver mais conteúdos? Consideras que sentes falta, que faltam conteúdos desses no *TikTok*?

O2: Sim, se calhar sim, se calhar faltam.

E: Ok. Porque, por exemplo, se te aparecessem, não referiste nenhuns vídeos que te fizessem sentir mal, mas se aparecessem sempre, o que eu queria depois tentar perceber, por exemplo, era se tu ias fazer de propósito para ver, por exemplo, só vídeos de *stand up*, para o algoritmo só trazer desses.

O2: Eu acho que sim, mas se calhar desinstalava, como já gasto muito tempo lá, se isso acontecesse, se calhar procurava vídeos melhores, mas se não desse, desinstalava.

E: Muito bem. Pronto, não tenho mais questões, penso que te perguntei assim tudo o que gostava de saber, tens alguma questão?

O2: Não, acho que não.

E: Pronto, sendo assim muito obrigada por teres aceite participar. Ajudou muito.

O2: Obrigada.

Apêndice F: Apresentação dos resultados

Dados do entrevistado

P1: “Qual é a tua idade?”

Idade	Participantes	Nº de Participantes
11	A1, B1, C1, D1	4
12	E1, F1, G1, H1	4
13	I1, J1, K1, L1	4
14	M1, N1, O1	3
15	A2, B2, C2, D2, E2	5
17	F2, G2, H2, I2, J2	5
18	K2, L2, M2	3
19	N2, O2	2

P2: “Em que ano estás?”

Escolaridade	Participantes	Nº de Participantes
5ºAno	D1	1
6ºAno	A1, B1, C1, E1, G1, H1,	6
7ºAno	F1, I1, K1	3
8ºAno	J1, L1	2
9ºAno	A2, B2, E2, M1, N1, O1	6
10ºAno	C2, D2	2
11ºAno	J2	1
12ºAno	F2, G2, H2, I2, K2	5
1º Ano Faculdade	M2, N2, O2	3

Trabalhador	Participantes	Nº de Participantes
Técnico de Design Industrial	L2	1

P3: “Praticas algum desporto?”

Prática de desporto	Participantes	Nº de Participantes
Sim	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, F1, F2, G1, H1, I2, J1, J2, K1, K2, L1, M1, N1, N2, O1, O2	24
Não	E2, G2, H2, I1, L2, M2	6

Desporto	Participantes	Nº de Participantes
Futebol	A1, B1, B2, C1, D1, E1, G1, H1, K1, N1, O1, O2	12
Futsal	F1	1
Natação	J1	1
<i>Cycling</i>	M1	1
Dança	D2	1
Basquetebol	C2	1
Voleibol	A2	1
Ginásio	F2, I2, J2, K2, L1, N2	6

Frequência da prática desportiva		Nº de Participantes
1 vez por semana	F1, J1	2
2-3 vezes por semana	D1, G1, J2, K1, L1, N1, N2, O1	8
4 vezes por semana	A1, A2, B1, C1, D2, E1, H1, I2, O2	9
5 vezes por semana	B2, C2, F2, M1	4
Sem resposta	K2	1

Uso do TikTok

P4: “Sei que utilizas o *TikTok*, poderias esclarecer-me com que regularidade usas a aplicação?”

Frequência de utilização	Participantes	Nº de Participantes
Todos os dias	A1, B1, D1, E1, F2, G1, H1, H2, I1, I2, J2, K2, L1, M2, N1, N2, O1, O2	18
3- 4 vezes por semana	A2, B2, C1, C2, D2, F1, J1, K1	8
1-2 vezes por semana	E2, G2, L2, M1	4

Duração de utilização	Participantes	Nº de Participantes
< 1 hora por dia	B1, E1, G2, H1, I1, J1, K1, L2, M2	9
1h – 2h por dia	A1, A2, B2, C1, C2, D1, E2, F1, F2, H2, I2, J2, K2, L1, M1, N1, O2	17
> 2 h por dia	D2, G1, N2, O1	4

P5: “Utilizas outras redes sociais? Quais?”

Utilização de outros media sociais	Participantes	Nº de Participantes
Sim	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, E2, F2, G1, G2, H1, H2, I1, I2, J1, J2, K1, K2, L1, L2, M1, M2, N1, N2, O1, O2	29
Não	F1	1

Medias sociais utilizados	Nº de Participantes
<i>TikTok</i>	30
<i>Instagram</i>	25
<i>Facebook/ Messenger</i>	10
<i>Twitter</i>	11
<i>BeReal</i>	1
<i>YouTube</i>	3
<i>WhatsApp</i>	11
<i>Snapchat</i>	3
Outras	3

P6: “O *TikTok* é a tua preferida? Porquê?”

Plataforma Preferida	Nº de Participantes
<i>TikTok</i>	7
<i>Instagram</i>	21
<i>YouTube</i>	1
<i>WhatsApp</i>	1
Outras	1

P7: “De forma geral, caracterizas o *TikTok* como sendo algo positivo ou negativo?”
“Porquê?”

Caracterização do <i>TikTok</i>	Participantes	Nº de Participantes
Caracterização Positiva	B1, C1, E1, E2, F1, I1, J1, L2, M1, M2,	10
Caracterização Predominantemente Positiva	B2, C2, L1, N2, O1	5
Caracterização Mista	A1, D1, F2, G1, H1, H2, I2, J2, K1, N1	10
Caracterização Predominantemente Negativa	A2, D2	2
Caracterização Negativa	G2, K2, O2	3

P8: “Criar conteúdos no *TikTok*?”

Criação de conteúdos	Nº de Participantes
Cria	3
Já criou, já não cria	9
Nunca criou	18

P10: “Existe algum perfil que gostes particularmente de visualizar no *TikTok*?”

Personalização Algorítmica	Nº de Participantes
Apenas o que passa na <i>FYP</i>	27
Tem <i>tiktoker</i> preferido/ páginas de preferência	3

P11: “Que tipo de conteúdos mais visualizas no *TikTok*?”

Tipologia de conteúdos	Nº de Participantes
Entretenimento	30
Informativos	5
Inspiradores	1

P12: “Além de veres os vídeos, costumavas comentar?”

Comentário aos conteúdos observados	Participantes	Nº de Participantes
Sim, costuma comentar	A2, D2, G1, J1, K1	5
Não, não costuma comentar	A1, B1, B2, C1, C2, D1, E1, E2, F1, F2, G2, H1, H2, I1, I2, J2, K2, M1, M2, N1, N2, O1, O2	25

P13: “O que pretendes ao usar *TikTok*? Para que usas a aplicação?”

Razões para o uso do <i>TikTok</i>	Nº de Participantes
Divertir	5
Aprender	4
Relaxar	9
Passar o tempo	18
Estar em contacto com amigos	1

P14: “Estás familiarizado com o termo *trend*?”

Conhecimento de <i>Trends</i>	Participantes	Nº de Participantes
Conhecem <i>Trends</i>	A2, B1, B2, C2, E1, E2, F2, G1, G2, H1, H2, I1, I2, J2, K2, L2, M1, M2, N1, N2, O1	21
Não conhecem <i>Trends</i>	A1, C1, D1, D2, F1, J1, K1, L1, O2	9

P16: “Que tipo de *trends* conheces?”

Conhecimento de Trends	Nº de Participantes
Coreografias	11
Encenações/ POV's	5
Desafios	8
Comédia	2
Outras	1

P15: “Consideras que as *trends* do *TikTok* têm algum impacto em ti, na tua vida?”

Impacto das Trends	Nº de Participantes
Impacto (sem descrição)	2
Impacto Neutro	28

P44: “Consideras que deveria haver mais conteúdos positivos no *TikTok*?”

Necessidade de conteúdos positivos	Participantes	Nº de Participantes
Há necessidade	A1, A2, C2, D1, E2, F2, G1, H2, I1, I2, J2, K1, K2, L2, M2, N1, O1, O2	18
Não há necessidade	B1, B2, C1, E1, F1, G2, J1, L1, M1, N2	10
Sem resposta	D2, H1	2

P45: “No que se refere aos conteúdos menos positivos, quer seja do corpo ou sobre outro tema, se perceberes que estes estão a ser muito recorrentes no teu *feed*, tentas evitá-los conscientemente? Por exemplo, no caso do *TikTok* começas a visualizar outro tipo de vídeos para tentar que o algoritmo não te traga vídeos mais negativos para ti?”

P46: “Tentas usar estratégias para te protegeres destes conteúdos?”

Estratégias protetoras nos media sociais	Participantes	Nº de Participantes
Evitamento consciente de publicações	A1, A2, B1, B2, C1, D1, D2, E1, E2, F1, G1, G2, H1, H2, I1, I2, J1, J2, K1, K2, L2, M1, M2, N1, N2, O1	26
Desinstalação da aplicação	C2, F2, O2	3
Sem estratégias	E2	1
Sem resposta	L1	1

Imagem Corporal

P17: “Com o passar dos anos o teu corpo tem vindo a mudar, como tem sido lidar com essas mudanças?”

Mudanças Corporais	Nº de Participantes
Lidou bem	25
Teve algumas dificuldades	5

P18: “Gostas do teu corpo?”

Autoavaliação	Nº de Participantes
Autoavaliação positiva	27
Autoavaliação negativa	1
Autoavaliação neutra	2

P19: “Consideras que existe um tipo de corpo ideal? De onde vem essa ideia?”

Ideais de Beleza Masculina	Participantes	Nº de Participantes
Existe ideal	A2, C2, E2, G2, I2, J1, L1, M2, N2	9
Não existe ideal	A1, B1, B2, C1, D1, D2, E1, F1, F2, G1, H1, H2, I1, J2, K1, K2, L2, M1, N1, O1, O2	21

Ideais de Beleza Masculina	Nº de Participantes
<i>Drive for Muscularity</i>	2
<i>Drive for Leanness</i>	5
Outros ideais	3

P20: “Tentas evitar ver conteúdos que apresentam um corpo visto como sendo ideal?”

Estratégias protetoras de conteúdos ideais	Participantes	Nº de Participantes
Evitamento consciente de publicações	A2, B2, C1, D1, D2, H1, H2, I1, L2, M1, N2, O1	12
Consciência da manipulação de imagem	I2	1
Sem estratégia	G2, J2, K2	3
Sem resposta porque não consideram que exista ideal	A1, B1, C2, E1, E2, F1, F2, G1, J1, K1, L1, M2, N1, O2	13

P21: “Gostarias de mudar alguma coisa na tua aparência? O quê? Porquê?”

Mudança na aparência	Nº de Participantes
Mudava algo	17
Não mudava nada	13

Mudança na aparência	Nº de Participantes
Dentes	2
Barriga/Gordura	4
Altura	2
<i>Jawline</i>	1
Agilidade	1
Massa Muscular	3
Peso	3

P22: “Alguma vez manipulaste ou tens por hábito manipular as fotos ou vídeos que partilhas nas redes sociais?”

Manipulação de imagem	Nº de Participantes
Nunca manipulou	30

P23: “Consideras-te uma pessoa que se preocupa com o seu físico?”

P24: “Preocupas-te com o que os outros possam achar de ti e da tua imagem?”

P25: “Que imagem pretendes transmitir?”

Importância da imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Preocupa-se com a sua imagem	A2, B1, B2, C1, C2, E1, E2, F2, G1, G2, H1, H2, I2, J1, J2, K1, K2, L1, L2, M2, N1, N2, O1, O2	24
Não se preocupa com a sua imagem	A1, D1, D2, F1, I1, M1	6
Preocupa-se com o que os outros pensam de si	C1, D1, E1, E2, F2, G2, H2, I2, J2, K2, L1, M2, N1, N2, O1, O2	16
Não se preocupa com o que os outros pensam de si	A1, A2, B1, B2, C2, D2, F1, G1, H1, I1, J1, K1, L2, M1	14

Importância da imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Simpático	B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, E2, F1, G2, H1, H2, I1, J1, K1, K2, L2, M1, M2, N1, O1, O2	22
Amigável	A1, A2, H1, I2	4
Uma pessoa com quem se pode contar, que ajuda	A2, D1, E2, I2, J2	5
Divertido	B1, B2, C1, C2, E2, G1, H2, I2, J2, L2, M1	11
Giro	C2, G2, M1, N1, O1, O2	6
Boa pessoa	D2, K2, L1, M2, O1, O2	6
Confiante	E1, I1, I2, L2, N2	5
Feliz	E2, N1	2
Igual aos outros	F2	1
Amigo	G2	1
Interessante	G2	1
Humilde	L2	1
Querido	N1	1

P26: “Estas *trends* (enumeração de exemplos de *trends* relacionadas com a imagem corporal) dizem-te alguma coisa? Tiveram algum efeito em ti?”

Trends de imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Conhecem <i>trends</i>	B2, C2, D2, E2, F1, F2, G1, G2, H2, I1, I2, J2, K2, L1, L2, M2, N1, N2, O1, O2	20
Não conhecem <i>trends</i>	A1, A2, B1, C1, D1, E1, H1, J1, K1, M1	10

Trends de imagem corporal	Nº de Participantes
<i>Body-Checking</i>	7
<i>What I eat in a day</i>	8
<i>Workout Routine</i>	13
<i>Outras trends</i>	8

Efeito das Trends de imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Não tem efeito	B2, E2, F1, G1, G2, I1, J2, L1, N1, O1	10
Tem efeito	C2, D2, F2, H2, I2, K2, L1, M2, N2, O2	10

Tem efeito das Trends de imagem corporal	Nº de Participantes
Comparação Social Ascendente	4
Comparação Social Lateral	1
Imitação	4
Motivação	1

P27: “Consideras que mudaste os teus hábitos de alimentação ou que começaste a realizar mais exercícios físicos devido aos vídeos do *TikTok*?”

Estratégias de mudança imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Não altera nada	A1, A2, B1, D1, D2, E1, F1, G1, G2, H2, I1, J1, J2, K1, L2, M1, M2, N1, O1	19
Altera algo	B2, C1, C2, E2, F2, H1, I2, K2, L1, N2, O2	11

Estratégias de mudança imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Hábitos Alimentares	B2, C2, E2, F2, H1, K2, L1, N2	8
Práticas Desportivas	B2, C1, C2, F2, I2, K2, N2, O2	8

P28: “De que modo os vídeos que observas no *TikTok* influenciam a tua imagem corporal?”

Influência na imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Não tem influência	A2, B1, C1, D1, D2, E1, F1, G1, G2, I1, J1, K1, M1, M2, N1, O1, O2	17
Tem influência	A1, B2, C2, E2, F2, H1, H2, I2, J2, K2, L1, L2, N2	13

P29: “Consideras que começaste a tomar mais atenção ao teu corpo depois de começares a usar a aplicação?”

Influência na imagem corporal	Participantes	Nº de Participantes
Imagem Corporal Positiva	K2	1
Imagem corporal Negativa	H2, N2	2
Vigilância Corporal	A1, B2, C2, E2, F2, H1, H2, I2, J2, L1, L2, N2	12

P30: “Existe algum tipo de conteúdo relacionado com a imagem corporal que consideres positivo na plataforma?”

P31: “Observas esse tipo de conteúdo com frequência?”

Tipologia de conteúdos positivos	Participantes	Nº de Participantes
Não conhece/Nunca viu	A1, B1, D1, E1, F1, H1, I1, J1, L1, M1, N1, O1, O2	13
Conhece/ Já viu	A2, B2, C1, C2, D2, E2, F2, G1, G2, H2, I2, J2, K1, K2, L2, M2, N2	17

Tipologia de conteúdos positivos	Participantes	Nº de Participantes
<i>Fitspiration</i>	F2, G2, I2, K2, L2, M2	6
<i>BoPo</i>	A2, B2, C1, C2, D2, E2, G1, H2, J2, K1, K2, N2	11

Autoestima

P32: “De que maneira te faz sentir?”

Sentimentos provenientes de conteúdos positivos	Participantes	Nº de Participantes
Indiferente	A1, B2, C1, E2, F1, F2, G2, I1, J1, J2, M1, M2, N1, O1	14
Bons/ Sentir bem	A2, B1, C2, D1, D2, E1, G1, H2, I2, K1, K2, L1, L2, O2	14
Misto de sentimentos	N2	1
Não deviam existir	H1	1

P33: “Consideras que tens uma boa autoestima?”

Autoestima	Participantes	Nº de Participantes
Alta	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, F1, F2, G1, G2, H1, H2, I1, I2, J1, J2, K1, K2, L1, L2, M1, M2, N1, O2	27
Baixa	E2, N2, O1	3

P34: “Consideras que o *TikTok* tem algum impacto na maneira como te sentes?”

Sentimentos e <i>TikTok</i>	Participantes	Nº de Participantes
O <i>TikTok</i> afeta a maneira como se sente	A1, A2, B1, C1, C2, D1, D2, E1, E2, G2, H1, I1, I2, J2, K1, L1, L2, M1, M2, N2, O1, O2	22
O <i>TikTok</i> não afeta a maneira como se sente	B2, F1, F2, G1, H2, J1, K2, N1	8

P35: “Que sensações/ sentimentos tens quando visualizas vídeos no *TikTok*? Sentes-te triste, feliz, bem contigo próprio, ansioso? Podes falar-me um pouco sobre isso?”

Sentimentos e <i>TikTok</i>	Participantes	Nº de Participantes
Feliz/ Sente-se bem	A1, A2, B1, C1, C2, D2, E1, E2, H1, I1, I2, J2, K1, L1, L2, M1, M2, N2, O1, O2	20
Triste/ Sente-se mal	A2, C2, D2, G2, N2	5
Menos aborrecido	D1	1

P37: “O *TikTok* tem impacto na tua autoestima? Porquê?”

Impacto na autoestima	Participantes	Nº de Participantes
O <i>TikTok</i> impacta a autoestima	E2, F2, G2, H2, I2, L1, M1, N1, N2, O1	10
O <i>TikTok</i> não impacta a autoestima	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, F1, G1, H1, I1, J1, J2, K1, K2, L2, M2, O2	20

Sentimentos e <i>TikTok</i>	Participantes	Nº de Participantes
Impacto positivo	E2, F2, L1, M1, N1	5
Impacto Negativo	G2, H2, I2, N2, O1	5
Impacto Neutro	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, F1, G1, H1, I1, J1, J2, K1, K2, L2, M2, O2	20

Sentimentos e <i>TikTok</i>	Participantes	Nº de Participantes
Impacto positivo	E2, F2, L1, M1, N1	5
Impacto Negativo	G2, H2, I2, N2, O1	5
Impacto Neutro	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2, E1, F1, G1, H1, I1, J1, J2, K1, K2, L2, M2, O2	20

P38: “Que vídeos aumentam a tua autoestima?”

Tipologia de conteúdos positivos	Participantes	Nº de Participantes
Comédia	L1	1
Motivacionais	E2	1
Vídeos com que o adolescente se identifica, coisas que gosta	F2, M1, N1	3

P39: “Consideras que te comparas com os outros rapazes da aplicação? Fazes isso conscientemente?”

P40: “Em que aspetos te comparas?”

P41: “Quando te comparas como te sentes? Superior, inferior, igual?”

P42: “Porque achas que isso acontece?”

Comparação Social	Participantes	Nº de Participantes
Compara-se	A1, C1, C2, D1, E2, F2, H1, H2, I2, J2, K2, L1, M2, N2, O1, O2, N1	17
Não se compara	A2, B1, B2, D2, E1, F1, G1, G2, I1, J1, K1, L2, M1	13

Comparação Social	Participantes	Nº de Participantes
Comparação Social Ascendente	A1, C1, C2, D1, F2, H1, H2, I2, J2, K2, L1, N2, O1, O2, N1	15
Comparação Social Descendente	C1	1
Comparação Social Lateral	E2, M2	2

Comparação Social	Participantes	Nº de Participantes
Habilidade desportiva	A1, C1, D1, H1	4
Estilo	C2, E2, I2, J2, O1	5
Personalidade	E2, M2	2
Corpo	F2, H2, I2, L1, N2, O2	6
Estilo de vida	N1	1

P43: “Procuras ser como os rapazes que vês? Procuras replicar o que eles fazem?”

Imitação	Participantes	Nº de Participantes
Imita conteúdos	A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, E1, F1, F2, G1, G2, H1, I1, J1, J2, K2, L1, L2, N2, O1, O2	22
Não imita conteúdos	D2, E2, H2, I2, K1, M1, M2, N1	8

Imitação	Participantes	Nº de Participantes
Desporto	A1, B1, B2, C1, D1, E1, F1, F2, H1, I1, K2, L1, N2, O2	14
Desafios	A2	1
Receitas	B2, L2	2
Estilo	C2, O1, J2	3
Outros	B1, G1, G2, J1	4