

AUTOESTIMA IMPORTA: IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA CONSTRUÇÃO DA PRÓPRIA IMAGEM EM UMA ESCOLA PÚBLICA NA BAHIA

João Arthur de Almeida Lima Rocha¹;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<https://lattes.cnpq.br/4119483940648207>

Witinei Pinto Lima²;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/8738911242577859>

Clara Inaraí Rios Rodrigues³;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/3600767421919896>

Matheus Diogo Batista⁴;

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/5515976044859947>

Thais Moreira Peixoto⁵,

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/7158982674634628>

Juliana Nascimento Andrade⁶.

Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), Feira de Santana, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/4595970000418611>

RESUMO: O avanço da tecnologia nas últimas décadas e o crescente acesso às redes sociais, têm contribuído para exposição cada vez mais precoce de adolescentes ao ambiente virtual, podendo impactar de forma significativa na sua autoestima. Este relato de experiência teve como objetivo descrever os resultados obtidos do projeto de intervenção “Autoestima importa: impacto das redes sociais na construção da própria imagem em escola pública na Bahia”. As atividades foram realizadas por discentes do 5º semestre do curso Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Feira de Santana / UEFS, no período de fevereiro a julho de 2024, com adolescentes do 7º ano do Ensino Fundamental II, de uma escola pública no município baiano. O projeto utilizou dinâmicas e discussões críticas para desconstruir padrões de beleza e fortalecer a autoestima dos estudantes; explorando

conceitos propostos por teóricos como Lipovetsky, Han e Bauman; abordou a distinção entre brincadeiras saudáveis e *bullying*, reforçando importância de intervenções educativas para criar um ambiente escolar mais empático e positivo. Ao integrar uma análise detalhada das mudanças físicas na adolescência com uma reflexão crítica sobre os padrões de beleza veiculados pelas mídias sociais, o trabalho demonstrou eficácia em promover uma visão equilibrada e saudável da imagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE: Autoaceitação. Autoimagem. Adolescência.

SELF-ESTEEM MATTERS: IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE CONSTRUCTION OF OWN IMAGE IN PUBLIC SCHOOLS IN BAHIA

ABSTRACT: The advancement of technology in recent decades and the increasing access to social networks have contributed to the increasingly earlier exposure of adolescents to the virtual environment, which can significantly impact their self-esteem. This experience report aimed to describe the results obtained from the intervention project “Self-esteem matters: impact of social networks on the construction of one’s own image in a public school in Bahia”. The activities were carried out by students from the 5th semester of the Degree in Biological Sciences course at the State University of Feira de Santana / UEFS, from February to July 2024, with teenagers from the 7th year of Elementary School II, from a public school in the municipality Bahian. The project used dynamics and critical discussions to deconstruct beauty standards and strengthen students’ self-esteem; exploring concepts proposed by theorists such as Lipovetsky, Han and Bauman; addressed the distinction between healthy play and bullying, reinforcing the importance of educational interventions to create a more empathetic and positive school environment. By integrating a detailed analysis of physical changes in adolescence with a critical reflection on beauty standards conveyed by social media, the work demonstrated effectiveness in promoting a balanced and healthy view of body image.

KEYWORDS: Self-acceptance. Self-image. Adolescence.

INTRODUÇÃO

Em um mundo pós-moderno, o estado de aceitação da autoimagem social é influenciado por diversos fatores sociológicos da modernidade e da contemporaneidade, o que afeta a autoestima dos indivíduos. Nesse sentido, estudiosos, como Bauman (2001), Lipovetsky (1983) e Han (2015) ao longo de seus trabalhos, observaram as causas e efeitos da inserção de mídias sociais no cotidiano das pessoas.

Lipovetsky (1983) descreve em seus estudos, que “na sociedade pós-moderna as relações sociais são marcadas pela indiferença de massa, em que domina o sentimento de

saciedade e estagnação” (p. 4). Nesse viés, isso condicionará a individualidade demasiada na sociedade hipermoderna, uma vez que as pessoas estão muito preocupadas com elas próprias, principalmente, com a sua imagem na sociedade e na rede de mídias. Esse fator, pode ser extremamente nocivo, uma vez que “o individualismo contemporâneo converge toda a responsabilidade sobre o indivíduo de tal sorte que este se torna o único responsável pelo sucesso e fracasso de sua vida”. (Corrêa, 2013, p.12).

Han (2017) afirmou que toda essa responsabilidade e pressão na qual a população está passando hodiernamente é fruto de uma “Sociedade do desempenho”, um conceito atualizado da “Sociedade Disciplinar” por Michel Foucault (1999), na qual as pessoas se antes eram coagidas por uma sociedade de instituições de vigilância e punição que detêm o poder, doravante esse papel se tornou individual, no qual somos os maiores críticos de nós mesmos. Não obstante, o papel da coletividade, nessa sociedade atual, vem da “afirmação *Yes, we can*, que expressa precisamente o caráter positivo da Sociedade do Desempenho”. (Han, 2017, p. 24). Assim, esse caráter positivo de desempenho, condiciona a necessidade de ser notado nas mídias, o que pode resultar na tentativa de promoção da autoimagem, que ocorre gradativamente de forma nociva à saúde mental, visto que esse objetivo pode ser frustrado.

Essa problemática é intrínseca ao período histórico que ele chama de Modernidade Líquida, na qual as relações são vazias e efêmeras, e o que causa o estado de catarse é a valorização da imagem nas redes, uma vez que “na era da informação, a invisibilidade é equivalente à morte”. (Bauman, 2008). Nesse viés, conclui-se novamente a necessidade da nova geração de recorrer a esse problema vivenciado pela sociedade pós-moderna no que concerne a individualidade e valorização da imagem social e midiática, o que pode ser prejudicial, mas combatido a partir de uma reflexão contínua e crítica sobre os impactos causados a curto e longo prazo na percepção da realidade. (Bauman, 2001).

Por conseguinte, Han (2018) aborda um fenômeno denominado “Crise da Representação”, que é a distorção da realidade no mundo virtual por meio das hiperfotografias, uma ficção da autoimagem baseada em padrões de beleza associados culturalmente. “Assim, a hiperfotografia abre um espaço autorreferencial, hiper-real, que está completamente desacoplado do referente” (p. 111). Assim, nota-se que o mundo das mídias é marcado pelas postagens que expõem uma falsa vida perfeita. Isso condicionará uma tentativa dos indivíduos de alcançar esse objetivo, muitas vezes ficando frustrados por não alcançar essa perfeição e felicidade infundável. Logo, este referente se trata da realidade, o que cria inseguranças pessoais e interpessoais.

Nesse contexto, os adolescentes encontram-se cada vez mais expostos, visto que estão em processo de formação do corpo e firmando as relações interpessoais, o que abre margem para a aceitação do *bullying* e as brincadeiras de teor vexatório por parte da vítima. Dessa forma, há uma necessidade premente de intervenção para promover a autoaceitação e o amor-próprio entre os adolescentes.

A implementação de um projeto de intervenção pode ser um dos caminhos para enfrentar esses desafios, por isso, o presente relato teve como objetivo descrever os resultados obtidos do projeto de intervenção “Autoestima importa: impacto das redes sociais na construção da própria imagem em escola pública na Bahia”, com o intuito de promover um espaço de discussão sobre as mudanças físicas na adolescência, visando promover a compreensão sobre as transformações nessa fase de desenvolvimento humano; desenvolver habilidades críticas para a análise dos padrões de beleza nas mídias sociais; reforçar a influência das mídias sociais na percepção de individualidade e promoção da autoimagem; enfatizar o respeito mútuo e a empatia pelo próximo, para compreender as diferenças individuais e os impactos das “brincadeiras”/bullying.

METODOLOGIA

A aplicação deste projeto foi realizada no Colégio Estadual José Ferreira Pinto, uma instituição de ensino fundamental e médio que está estrategicamente localizado na Rua A, Conjunto Feira VI, Campo Limpo, no município de Feira de Santana, Bahia, considerado o maior entroncamento rodoviário do Norte-Nordeste brasileiro e o segundo do Brasil. Esta escola pública estadual desempenha um papel crucial no atendimento à comunidade local.

A escola é bem equipada, com uma infraestrutura adequada, sendo composta por 18 salas de aula, um laboratório de ciências, uma sala de recursos multifuncionais para Atendimento Educacional Especializado (AEE) e um banheiro apropriado para pessoa com deficiência- PCD ou mobilidade reduzida, entre outros espaços. Em relação à rede de saúde próxima à escola, a USF do Campo Limpo II, localizada à Rua Campo de Aviação, no bairro Campo Limpo, é uma unidade de saúde que fornece atendimento gratuito e integral aos cidadãos, incluindo atendimento médico e outras especialidades.

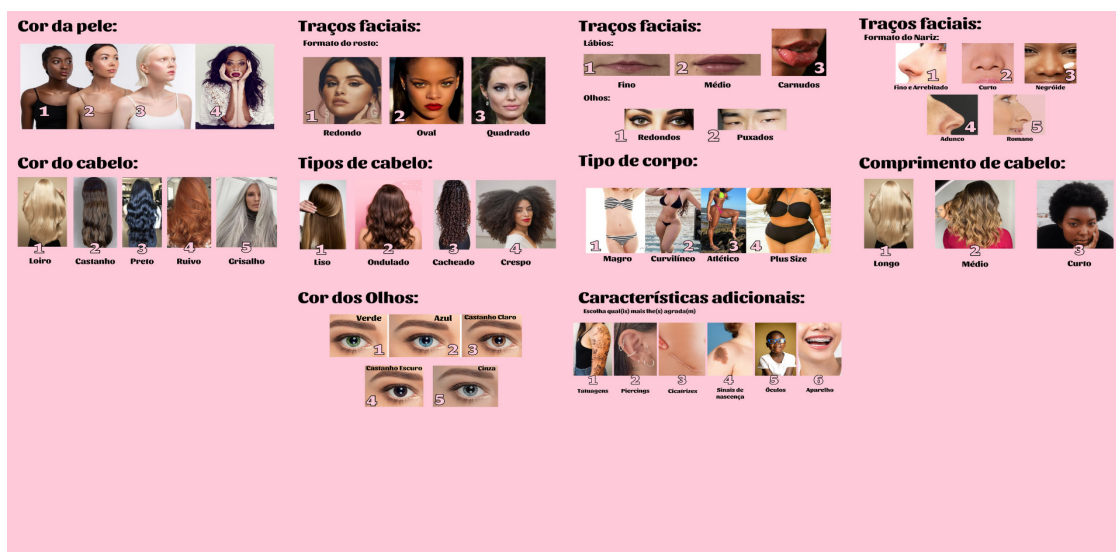
As atividades foram realizadas por discentes do 5º semestre do curso Licenciatura em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Feira de Santana / UEFS, no período de fevereiro a julho de 2024. O público-alvo do projeto de intervenção em questão foi composto por adolescentes do 7º ano do Ensino Fundamental II. Os conteúdos e práticas que foram aplicados, tiveram como embasamento a dialógica de Paulo Freire, compreendendo que “a educação é um ato de amor e, por isso, um ato de coragem. Não se pode temer o debate. A análise da realidade. Não pode fugir à discussão criadora, sob pena de ser uma farsa”. (Freire, 2023, p. 127). Nesse sentido, a criação de espaços de debate aberto e inclusivo se envolve nos princípios freirianos de diálogo e análise da realidade, capacitando os estudantes a questionarem criticamente os padrões impostos pela mídia e a desenvolverem uma autoestima mais saudável e autêntica.

O primeiro momento se iniciou com uma exposição acerca das mudanças corporais na adolescência, um momento crucial para entender as transformações físicas e emocionais que ocorrem nessa fase da vida. A exposição visava esclarecer dúvidas, desmistificar mitos e fornecer um espaço seguro para discussões abertas sobre a temática

Em seguida, foi realizada a dinâmica intitulada: “Construção do corpo perfeito: análise crítica dos padrões de beleza nas mídias sociais”, que teve como objetivo sensibilizar os jovens sobre a influência das mídias sociais na percepção da beleza e na promoção da autoimagem. Através de uma análise crítica, os participantes foram incentivados a questionar e refletir sobre os padrões de beleza impostos pela sociedade e como eles afetam seu julgamento e sua autoestima.

Para isso, por meio de uma atividade lúdica, os estudantes foram convidados a montar o “corpo perfeito” a partir da escolha de características previamente selecionadas (Figura 1), dentre elas: cor da pele, tipo de cabelo, partes do rosto e tipos de corpos. As possíveis escolhas foram apresentadas em slides e escolhidas pelos estudantes de maneira democrática, considerando a maior quantidade de votos. Enquanto isso, um dos organizadores do projeto reproduzia as características para a construção do corpo perfeito através de um jogo de simulação de vida, o “*The Sims 4*”, para que ao fim do momento lúdico, todos pudessem ver o resultado de suas escolhas, a partir dos padrões que eles mesmos puderam estabelecer.

Figura 1: Conjunto dos slides para a seleção dos traços corporais da dinâmica.



Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Ademais, por meio do diálogo sobre os prejuízos do uso das mídias sociais em excesso, com o objetivo de promover uma autocriticidade e o pensamento reflexivo sobre as formas do uso das mídias, foi proposto o seguinte questionamento: Até onde devo postar sobre mim? Após a reflexão, foi abordada a temática Brincadeiras x *Bullying*. Esta parte do projeto visava diferenciar brincadeiras saudáveis de comportamentos de *bullying*, promovendo uma cultura de respeito e empatia entre os participantes.

Por fim, houve um momento dedicado a reforçar a importância do autocuidado e do empoderamento pessoal. Os participantes foram incentivados a fazer um compromisso consigo mesmo, promovendo a autoaceitação, o respeito próprio e a valorização de sua singularidade. É fundamental ressaltar que todas as atividades foram realizadas em conformidade com as diretrizes do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sendo respeitadas as Resoluções N° 466/2012 e N° 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Essas medidas asseguraram a confidencialidade dos dados e a proteção dos participantes envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Precipuamente, o projeto consistiu em uma exposição detalhada sobre as mudanças corporais típicas da adolescência. Esta abordagem foi fundamental para proporcionar aos participantes um entendimento claro e cientificamente embasado nas transformações físicas pelas quais estão passando. Além de desmistificar mitos comuns, a atividade proporcionou um espaço seguro para discussões abertas, onde os jovens puderam expressar suas dúvidas e preocupações.

A etapa da dinâmica teve como objetivo identificar os padrões de beleza promovidos pelas mídias sociais nos participantes. A atividade lúdica de construção do “corpo perfeito”, através da escolha democrática de características como cor da pele, tipo de cabelo e tipo de corpo, permitiu aos participantes vivenciar de forma prática como esses padrões são construídos e percebidos. A simulação no jogo “*The Sims 4*”, proporcionou uma representação visual dos padrões estabelecidos, estimulando reflexões sobre a autopercepção e os ideais de beleza internalizados por eles.

Foi notável durante a aplicação da dinâmica, que os participantes demonstraram muito apreço pelas características que era de pertencimento próprio, o que inicialmente foi positivado e reforçado ao decorrer do projeto, uma vez que tomar o caráter fenotípico pessoal como algo belo, mesmo estando fora dos padrões, fortalece o ideal de empoderamento que se tem como objetivo final do encontro. Já a imagem final, construída por recortes de cada região do corpo que a maioria escolheu, apresentada através do jogo “*The Sims 4*” (Figura 2), não agradou os adolescentes, de forma majoritária. Nesse sentido, esse fenômeno revelou uma padronização subconsciente da beleza humana, uma vez que mesmo os participantes escolhendo as opções, muitas vezes baseada em si mesmos, não lhes foi de agrado. Nesse viés, nota-se como o padrão de beleza ele ainda está arraigado e internalizado em nossas mentes, o que é demasiado nocivo para o empoderamento e aceitação das características que destoam desse conjunto.

Um dos pontos críticos discutidos durante a ação, foi o uso excessivo das mídias sociais e seus impactos na autoestima e na saúde mental dos adolescentes. Nessa lógica, a utilização demasiada de filtros é recorrente. Frases do gênero “eu só me acho bonita com filtro” foram presenciadas e, infelizmente, isso corrobora a teoria da Crise de Representação

proposta por Han (2018). Desse modo, o filtro equivale a hiperfotografia, ou seja, uma representação fotográfica irreal que tem como objetivo mascarar as características que são de fato reais. A discussão incentivou os jovens a refletir sobre seus hábitos de consumo digital e a desenvolver uma maior autocrítica quanto aos conteúdos que compartilham e consomem online, além da conscientização do uso de filtros em demasia.

Figura 2: Imagem do resultado da dinâmica intitulada: “Construção do corpo perfeito: análise crítica dos padrões de beleza nas mídias sociais” no jogo *The Sims 4*.



Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Outro aspecto importante do projeto foi a distinção entre brincadeiras saudáveis e comportamentos de *bullying*. O questionamento: “Até onde devo postar sobre mim?” proporcionou o diálogo sobre os perigos do uso excessivo das mídias sociais e da superficialidade das representações digitais. Ao promover um momento para sensibilizar os jovens sobre esses impactos, o estudo não apenas encorajou uma reflexão crítica sobre seus hábitos digitais, mas também promoveu autocrítica em relação aos conteúdos compartilhados e consumidos online, além de uma cultura de respeito mútuo e empatia, esta parte do projeto visou sensibilizar aos participantes para as consequências nocivas do *bullying* e encorajá-los a cultivar relações interpessoais positivas.

Por fim, os resultados da ação do projeto reforçaram sobre a importância do autocuidado e do empoderamento pessoal entre jovens que consomem as mídias sociais. Os participantes foram encorajados a fazer um compromisso consigo mesmo, focando na autoaceitação, no respeito próprio e na valorização da sua singularidade. Este momento final foi crucial para consolidar o aprendizado sobre a importância do bem-estar emocional e do desenvolvimento de uma autoimagem positiva e realista.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidencia-se que a abordagem acadêmica, adotada neste estudo, proporcionou resultados significativos no contexto da educação sobre autoimagem e autoaceitação entre adolescentes. Ao integrar uma análise detalhada das mudanças físicas na adolescência com uma reflexão crítica sobre os padrões de beleza veiculados pelas mídias sociais, o trabalho demonstrou eficácia em promover uma visão mais equilibrada e saudável da imagem corporal.

A distinção entre brincadeiras saudáveis e comportamentos de *bullying* também desempenhou um papel crucial na promoção de um ambiente escolar empático e respeitoso, essencial para o bem-estar emocional dos estudantes. Além disso, provocar os adolescentes a questionarem e reconstruírem os ideais de beleza predominantes, fortaleceu sua autoestima e promoveu uma aceitação mais genuína de suas próprias características.

Estes resultados reafirmam, não apenas, a importância da intervenção educativa, mas também sua capacidade de influenciar positivamente o desenvolvimento pessoal e social de jovens, preparando-os de forma mais completa para enfrentar os desafios contemporâneos com confiança e resiliência.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BAUMAN, Zygmunt. Vida para Consumo: a transformação das pessoas em mercadoria. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.
- CORRÊA, Gustavo. Corpo e sexualidade na contemporaneidade. SIES, Simpósio Internacional de Educação Sexual, v. 3, p. 1-27, 2013.
- DA SILVA, Claci Clair Röpke; PORTO, Marcelo Duarte; MEDEIROS, Wilton A. A teoria Vygotskyana e a utilização das novas tecnologias no ensino aprendizagem: uma reflexão sobre o uso do celular. 2017.
- FOUCAULT, Michel. Vigiar e Punir. Petrópolis: Editora Vozes, 1999.
- FREIRE, Paulo. Educação e Mudança. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.
- HAN, Byung-Chul. No Exame: Perspectivas do Digital. Petrópolis: Editora Vozes, 2018.
- HAN, Byung-Chul. Sociedade do Cansaço. Petrópolis: Editora Vozes, 2015.
- LIPOVETSKY, Gilles. A Era do Vazio. Lisboa: Relógio d'Água Ed. Ltda, 1983.