

# **REDES SOCIAIS: UM ESTUDO DO IMPACTO NA AUTOESTIMA DOS ALUNOS DO INSTITUTO FEDERAL “CAMPUS GUARULHOS”**

Cecília Soares Costa, Luís Melo

Marta Pina

Instituto Federal São Paulo Câmpus Guarulhos

## **Resumo**

No contexto atual em que vivemos, rede social pode ser definida como um site e aplicativo que trabalha em vários níveis, do profissional até o de puro lazer, tudo no intuito de compartilhar informações. Informações podem ser colocadas como de qualquer tipo, mas nesse projeto o que ganha destaque são as informações em relação a aparências, como vídeos e fotos referentes a autoimagem inseridos em redes como Instagram e Tiktok. Essa mídia recorrente nas redes realizadas por blogueiras e influenciadores pode parecer inofensivo, mas podem mexer muito com a nossa autoestima. Mas afinal, o que é autoestima? A autoestima é a imagem que você tem de si mesmo, sendo ela positiva ou negativa. Nossas experiências pessoais que definem como será o estado dela mesma, e o tamanho de sua fragilidade. Em adolescentes pode ser afetada de formas distintas, mas as causas para essa fragilidade podem ser mais comuns do que se imagina. Bullying, abuso psicológico em espaço familiar, e até mesmo redes sociais, que já foram citadas anteriormente, e será o foco desse projeto. O modelo de corpo e rosto tão requisitado na mídia é algo inalcançável para muitos, e afeta grande parte dos adolescentes, incluindo os que estudam no Instituto Federal de Guarulhos, na qual será o alvo principal dessa discussão. O objetivo será totalmente voltado para analisar e discutir sobre a problemática das redes sociais, e como elas afetam os alunos quando se trata de autoestima, seja por meios de insegurança ou até assuntos mais complexos como distúrbios alimentares e de imagem, e até depressão. Em uma roda de conversa, será solicitado a vinda de uma profissional na área de psicologia para conversar sobre o tema, enquanto os alunos podem realizar questões no intuito de conscientização e até distribuir experiências com os demais, caso estejam confortáveis com o ato. Tudo será realizado no intuito de reforçar que é um problema e não deve ser ignorado.

**Palavras-chave:** redes sociais, autoestima, psicológico.

## **1. Introdução**

A autoestima pode definir o desempenho de muitas áreas da nossa vida. Ela afeta como nos vemos e como vemos tudo ao nosso redor, e para os que cresceram em ambientes propensos para a vulnerabilidade disso, pode ser abalado facilmente entrando em contato com a toxicidade que é a internet. A ideia de um corpo e rosto ideal pode servir para muitos como um veneno, sendo apoderados aos poucos pela acidez da pressão de perfeição, ou pelo menos, a aparência dela. Infelizmente, conforme os anos foram passando, essa situação só foi aumentando de tamanho e chegando para mais e mais adolescentes. O corpo magro na maioria dos posts relacionados sobre roupa, com traços finos, boca levemente carnuda e outras características consideradas padrão pela sociedade que aborrecem a vida de muitos adolescentes.

### **1.1 Problema ou hipótese de pesquisa**

O projeto tem como prioridade o levantamento da questão de redes sociais e o impacto que elas trazem para a autoestima dos adolescentes, em específico estudantes do IFSP Guarulhos, onde são em sua maioria jovens, grupo mais atingido pela pressão de modelo perfeito nas redes. Também será aprofundada a questão de psicologia em meio ao assunto principal, e como isso pode entrar nas consequências do modelo forçado pelas redes sociais que muitas vezes não condiz com a realidade.

### **1.2 Justificativa**

Há muito tempo as redes sociais foram implementadas em nosso cotidiano, e conforme foi sendo observado nos últimos tempos, o problema retratado no projeto está cada vez mais em seu ápice. Com relações dentro do próprio Campus na qual já relataram experiências de comparação e autoestima atormentada por conta de redes sociais, nós, integrantes do grupo, vimos uma oportunidade para não se render a ignorância e estar de acordo de que há muito mais vivências semelhantes as que já foram presenciadas dentro do próprio instituto. Afetando a vida de adolescentes a cada segundo, é reconhecível que o problema ainda vem sendo utilizado pelos próprios atingidos como uma forma de piada na tentativa de normalizar a questão, o que não pode ocorrer de maneira alguma. O retrato desse assunto nos dias atuais é fundamental para o crescimento do psicológico da geração de adolescentes, problematizando e adquirindo novos pontos de vista do tópico para que haja uma conscientização conjunta.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Analisar, questionar e problematizar a questão de redes sociais e autoestima, dividindo até experiências em relação ao assunto tratado em uma roda de conversa com um profissional da área, para que as questões dos alunos possam ser explicadas por fontes confiáveis, e que no final de tudo, também seja um espaço seguro para os alunos. O estudo sobre o tema é tão importante quanto a discussão conjunta, já que é necessário um entendimento mais aprofundado sobre o assunto.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

A marcação de um horário e dia que seja coerente com a agenda da psicóloga e dos estudantes ao mesmo tempo é fundamental, e é o próximo passo do nosso projeto.

## **1.3 Metodologia da Pesquisa**

O projeto consiste em uma pesquisa com base bibliográfica e o acolhimento de dados sobre o assunto, utilizando testes e fontes que sirvam para o procedimento da resolução do problema, confirmando hipóteses já criadas anteriormente e utilizando elas como fator crucial para o desenvolvimento do projeto.

## **2. Revisão da Literatura**

As demasiadas comparações não são algo novo para quem compartilha experiências de adolescentes dessa geração, e esse fator é algo tão claro e “normal” que chega a realmente ser alarmante. Em certos espaços, já existe até “dicas” não saudáveis para atingir os objetivos desejados em relação a estética, que são acobertados por “ajudar uns aos outros” quando só acontece maior taxa de crescimento de jovens que adentram esse mundo em busca da autoestima em algo externo, quando na realidade é muito mais envolvido com o interior e a reparação de problemas anteriores/presentes para adquirir uma autoestima boa e de acordo com o que for melhor para a sua saúde mental. Há também pesquisas mostram que imagens de "fitspiration" (jogo de palavras em inglês que significa "inspiração fitness") em especial - que normalmente apresentam pessoas bonitas fazendo exercícios, ou pelo menos fingindo fazer - podem fazer com que você tenha um julgamento mais rígido de si mesmo.

O atendimento de psicólogos é necessário na maioria se não em todos os casos de jovens que passam por esse processo de comparação na adolescência, onde eles precisam de ajuda para poderem se amar e se aceitarem até o motivo deles adentrarem o consultório já não fazer mais parte deles como indivíduos. E é por esse motivo que a roda de conversa é tão importante quanto o questionário que será realizado antes, já que ambos se complementam. Depois da roda de conversa, haverá outro questionário analisando os resultados dela, se foi obtido mudanças desejáveis que nem foram propostas no projeto ou se será necessário outro meio de abordar o assunto para que haja maior participação do público e conseqüentemente, uma mudança?

### **3. Materiais e Métodos**

No estudo realizado foi utilizado diversas revisões bibliográficas, onde sites e artigos encontrados on-line sobre o tópico discutido serviram de grande assistência para a realização do projeto. Por fim, dados que eram incluídos em diversas formas como visual ou servidas para a leitura dentro do próprio site, também tiveram seu valor e foi o que possibilitou todos os dados científicos e comprovados que apareceram durante o artigo. Com os dados utilizados, assim surgirá a roda de conversa que será o principal método para a realização da conclusão do nosso projeto.

#### **a. Análise de dados**

Um questionário será realizado com o intuito de analisar os comportamentos entre os alunos em relação as redes sociais, auto estima e problemas psicológicos em relação as isso, e como elas afetam diretamente sua autoestima.

## **4. Resultados e Discussão**

O questionário de análise de dados foi a fonte bibliográfica de maior fator crucial para a realização do nosso projeto. Com perguntas simples, foi fácil observar que os pensamentos anteriores eram certos, além de que com pesquisas em relação ao tema a observação continuou a mesma. A agravação do tema escolhido foi perceptível para não só os envolvidos no projeto, mas muitos psicólogos e outros estudantes que vivem nesse ambiente escolar. Perguntas como “Você adquiriu alguma insegurança que não possuía antes de adentrar as redes?” foram recebidas com respostas já previsíveis, que por muitas vezes podem ser ignoradas pelos demais, mas está totalmente interligado com o padrão estético que é estabelecido nas redes.

Grandes tópicos sobre o assunto podem ser levantados, como minorias (racismo, gordofobia, etc) e como elas podem estar totalmente relacionadas com o padrão já citado anteriormente e a vanglorização dele, assim, abrindo portas para esse e muitos outros tópicos mais profundos que estão relacionados a autoestima e saúde mental num geral. Logo, apenas pesquisas em relação ao assunto, uma análise de dados direta com os alunos e até uma conversa rápida com a psicóloga do Câmpus, já foi o suficiente para adquirir novas discussões e análises que podem ser mostradas futuramente na roda de conversa.

## **5. Considerações Finais**

Nosso projeto ainda não está totalmente concluído, mas o questionário de análise já foi realizado, confirmando o que já foi dito anteriormente, e conversas com a psicóloga do Câmpus já estão sendo feitas para que a primeira roda de conversa seja o mais rápido possível e consiga coincidir com tanto a agenda dela e dos alunos, e logo o questionário pós-roda de conversa irá nos dizer se o projeto obteve pelo menos o mínimo dos resultados desejados. Assim, o próximo passo será estabelecido uma rotina dessa roda de conversa toda semana, junto ao questionário aberto a sugestões de novos métodos ou assuntos que podem ser inseridos para maior acolhimento dos alunos, e para que melhorem cada vez mais nosso método.

## 6. Referências

VIEIRA. N. V. **Tecnologia e redes sociais: qual é o impacto em nossa autoestima?**

Disponível em: <https://canaltech.com.br/comportamento/tecnologia-e-redes-sociais-qual-e-o-impacto-em-nossa-autoestima-158368/> . Acesso em: 4 mai. 2022

GABRIELE, RACIUNAS, FRAZATO. B. G. C. R. M. E. F. **“Redes Sociais podem ser uma máquina de moer a autoestima”** Disponível em:

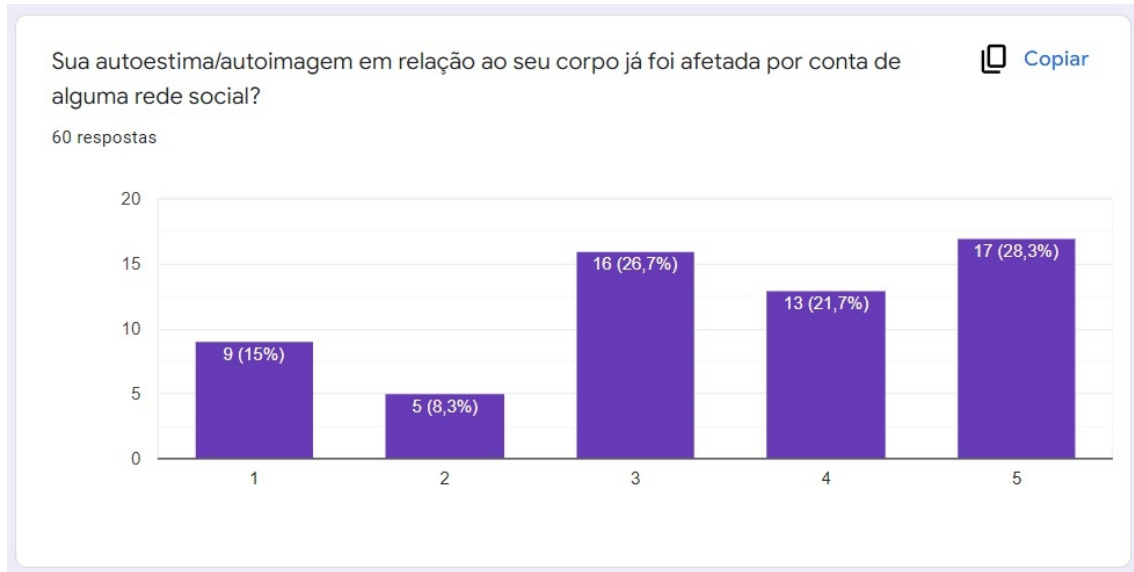
<https://agemt.pucsp.br/noticias/redes-sociais-podem-ser-uma-maquina-de-moer-autoestima> . Acesso em: 4 mai. 2022

**Redes sociais e saúde mental: como lidar com a toxicidade virtual?** Disponível em:

<https://lab212.com.br/redes-sociais-e-saude-mental-como-lidar-com-a-toxicidade-virtual/> . Acesso em: 5 mai. 2022



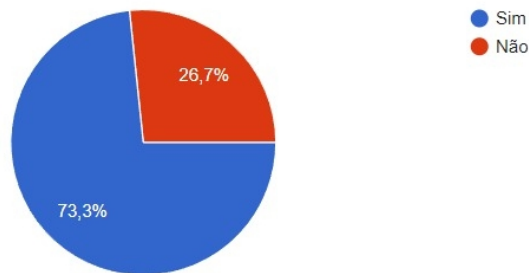
## APÊNDICES



Alguma rede social colaborou para uma insegurança que você não possuía antes de entrar nas redes?

 Copiar

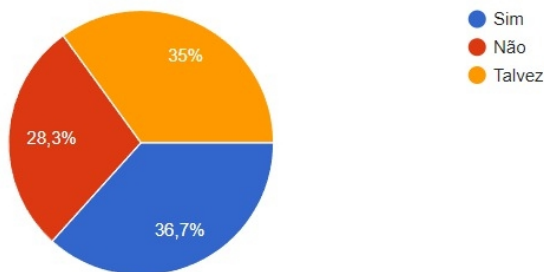
60 respostas



Você faz terapia ou pensa em fazer?

 Copiar

60 respostas



Você estaria disposto a compartilhar suas experiências em relação ao assunto em uma roda de conversa sobre o assunto com alunos e psicólogos?

 Copiar

60 respostas

