

O USO DOS FILTROS DE IMAGEM E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA FORMAÇÃO DA AUTO IMAGEM DOS ADOLESCENTES

CAMARGO, Ana Lúcia.¹
SOUZA, Cristiano.²

RESUMO

O uso crescente de filtros de imagem em plataformas de redes sociais, especialmente entre adolescentes, tem suscitado preocupações sobre seus impactos no sofrimento mental. Este artigo explora a relação entre o uso de filtros de imagens, que permitem alterar a aparência física de maneira idealizada, e o bem-estar psicológico dos jovens. A revisão da literatura indica que esses filtros, ao promoverem padrões irreais de beleza e autoimagem, podem exacerbar problemas de autoestima, insatisfação corporal e levar a transtornos como ansiedade e depressão. Estudos recentes mostram que adolescentes expostos frequentemente a imagens filtradas desenvolvem uma percepção distorcida de si mesmos, comparando-se negativamente com os padrões visualizados online. A pressão social para corresponder a esses padrões, combinada com a fase vulnerável de desenvolvimento emocional, intensifica o risco de sofrimento mental.

PALAVRAS-CHAVE: Dismorfia virtual, adolescentes, filtros de imagem, redes sociais, sofrimento mental.

1. INTRODUÇÃO

A despersonalização do corpo na imagem virtual contemporânea é um fenômeno cada vez mais presente em nossa sociedade, especialmente devido ao avanço das tecnologias de mídia.

As expressões do sujeito através da imagem, substitui nos dias atuais as palavras que antes o definiam, o que antes era definido por uma dimensão física palpável pode hoje ser reinventada, moldada por inúmeros filtros de imagem que permitem ao ser a criação de um corpo idealizado, imaterial e passível de receber as mais variadas formas, cores e características anatômicas, algumas vezes inclusive altamente dismórficas.

O uso de filtros de imagem em plataformas de redes sociais tem se tornado uma prática comum entre adolescentes, influenciando diretamente a forma como constroem sua autoimagem. Esses filtros, muitas vezes voltados para a modificação estética, criam padrões de beleza inatingíveis e promovem uma realidade distorcida do corpo humano. Como resultado, o uso contínuo dessas ferramentas pode gerar impactos negativos significativos na autoestima e na saúde mental dos jovens, que passam a se comparar com padrões irreais, exacerbando sentimentos de inadequação e ansiedade.

¹Ana Lúcia de Camargo, acadêmica do 10º p do Curso de Psicologia da FAG.E-mail: anacamargo@fag.edu.br

²Cristiano de Souza, professor especialista no Curso de Psicologia da FAG.E-mail:cristianosouza@fag.edu.br

A formação da autoimagem durante a adolescência é um processo complexo, que envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais. Este período de desenvolvimento é marcado por profundas mudanças corporais e emocionais, levando os jovens a uma reavaliação constante de sua identidade e aparência. A autoimagem, entendida como a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, é fortemente influenciada pelas interações sociais e pelas mensagens transmitidas pela cultura em que está inserido.

A pressão estética exercida pela mídia e pela sociedade se tornou ainda mais intensa na contemporaneidade, com as redes sociais ocupando um papel central nesse processo. As redes sociais permitem que as pessoas construam uma persona idealizada, tornando-se uma vitrine de suas vidas. A busca por *likes*, seguidores e aprovação social tem incentivado uma busca incessante pelo corpo ou imagem perfeita, muitas vezes inalcançável.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com pesquisa de Souza e Figueiredo (2021), o uso frequente de filtros de imagem entre adolescentes está associado ao aumento de insatisfação corporal, levando-os a adotar comportamentos prejudiciais, como dietas restritivas e a busca precoce por procedimentos estéticos. O estudo aponta que esses filtros, ao suavizarem imperfeições e alterarem traços faciais e corporais, criam uma expectativa irreal de beleza que raramente é alcançável na vida real. Assim, a imagem que o adolescente vê refletida na tela torna-se um ideal a ser perseguido, muitas vezes em detrimento de sua saúde física e emocional.

A psicóloga Ferreira (2020) destaca que essa distorção da autoimagem também pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos de imagem, como a dismorfia corporal, onde o indivíduo passa a ver defeitos exagerados ou inexistentes em sua aparência. Esses transtornos têm sido cada vez mais diagnosticados em adolescentes, grupo particularmente vulnerável às pressões sociais e midiáticas, especialmente no contexto das redes sociais, onde a aparência física é frequentemente valorizada em detrimento de outras qualidades.

Essa dicotomia na expressão do sujeito, traz grandes impactos nas relações deste com o mundo, suas interpessoalidades, já que o apego a esta imagem idealizada acarreta uma rejeição de si mesmo com toda a carga de sofrimento psíquico derivada (DUNKER, 2023).

A beleza é um objeto social, onde os padrões de imagem são construções sociais que variam ao longo do tempo e de acordo com as diferentes culturas. A beleza, é, portanto, um conceito complexo e subjetivo, influenciado por fatores socioculturais (SANT'ANNA, 2014).

De acordo com Paiva (2018), a adolescência é uma fase crítica na construção da autoimagem, uma vez que as mudanças físicas, como o crescimento e o desenvolvimento sexual, são acompanhadas de um aumento na sensibilidade em relação ao próprio corpo. Além disso, os adolescentes passam a se comparar frequentemente com seus pares, o que pode impactar de maneira significativa a forma como percebem sua própria aparência. Estudos indicam que essa comparação social, muitas vezes mediada por padrões irreais de beleza promovidos pelos meios de comunicação, pode gerar insatisfação corporal e problemas emocionais.

No contexto, Souza (2020) enfatiza o papel das redes sociais na formação da autoimagem dos adolescentes. Com o advento das tecnologias digitais, os jovens estão expostos a um fluxo constante de imagens editadas e idealizadas, que acabam servindo como referência para suas próprias expectativas de aparência. Este fenômeno, segundo o autor, contribui para a criação de um "corpo virtual", ou seja, um ideal de corpo que muitas vezes não corresponde à realidade, mas que exerce pressão sobre os adolescentes para se conformarem a ele. Souza também aponta que essa exposição prolongada pode levar a consequências psicológicas graves, como transtornos alimentares e baixa autoestima.

Outro fator relevante para a formação da autoimagem na adolescência é o papel da família e da escola. Para Silva e Andrade (2019), o apoio parental e o ambiente escolar desempenham um papel protetor no desenvolvimento de uma autoimagem saudável. Quando os adolescentes encontram em suas famílias e nas instituições educacionais um espaço de acolhimento e diálogo, eles tendem a desenvolver uma percepção mais positiva de si mesmos, mesmo frente às pressões externas. Os autores destacam a importância de programas educativos que abordem a auto aceitação e a diversidade corporal, de modo a contrapor os padrões estéticos restritivos frequentemente promovidos pela mídia.

Na matéria, apresenta através de entrevista com a psicóloga e coordenadora do Núcleo de Doenças da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) Joana de Vilhena Novaes, as seguintes considerações:

Se todos ao redor postam fotos com filtro que alteram a aparência, cria-se um segundo diferencial em relação ao passado: a massificação. Porém, há motivos para um contingente de pessoas escolherem postar fotos manipuladas.

Novaes explica que o reconhecimento nas redes sociais é importante porque os limites entre o real e o virtual não são mais demarcados. “As redes sociais são a nova polis (termo grego para ‘cidade’ e que representava a vida pública). É nela que acontecem as interações, as relações amorosas etc.”, explica. “Além disso, na subjetividade contemporânea, não há mais essa distinção entre real e virtual. Eu não me penso disfarçada por meio do filtro: eu sou aquilo”, diferencia Novaes.

Nesse contexto, ao postar uma foto manipulada, o que desejamos é reconhecimento público – o famoso ‘biscoito’. “É o aplauso e a chancela de quem nós somos”, complementa. O estímulo pelo uso dos filtros de beleza também ocorre porque eles são apresentados como diversão. “Porém, o que vem disfarçado de entretenimento é o dever do corpo magro e da juventude eterna. O filtro é um dispositivo de controle apresentado de forma lúdica”, acrescenta Novaes.

Outro fator que colabora com a massificação de imagens alteradas e de corpos padronizados são os algoritmos, os códigos responsáveis por indicar conteúdos que supostamente um usuário irá gostar baseado no seu perfil. (VALLE, 2023, *on-line*).

De acordo com Amaral (2017), a adolescência é um período em que os jovens estão particularmente suscetíveis às influências externas na construção da sua identidade e imagem corporal. As mudanças biológicas, como o crescimento e o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários, muitas vezes levam os adolescentes a se sentirem inseguros em relação ao próprio corpo. Essa insegurança pode ser agravada pelo contato constante com imagens idealizadas de corpos nas redes sociais, o que cria expectativas irreais sobre a aparência física. Amaral destaca que, em muitos casos, esses jovens começam a desenvolver uma percepção distorcida de partes específicas do corpo, como o nariz, pele ou peso, o que pode desencadear comportamentos obsessivos e até transtornos alimentares.

Nessa linha, Sousa e Almeida (2019) enfatizam o impacto da mídia digital no desenvolvimento da dismorfia corporal. Para os autores, as plataformas de redes sociais desempenham um papel central ao oferecerem ferramentas que permitem a edição de imagens, como filtros e aplicativos de retoque, que distorcem ainda mais a percepção da realidade corporal. Isso cria uma comparação constante entre o "corpo real" e o "corpo ideal", levando adolescentes a sentirem que nunca são suficientemente bons ou atraentes. A pesquisa conduzida por Sousa e Almeida com adolescentes portugueses revelou que mais de 60% dos entrevistados se sentem insatisfeitos com algum aspecto de sua aparência, um fator que contribui para o aumento da dismorfia corporal entre essa faixa etária.

A intervenção precoce é essencial para minimizar os efeitos da dismorfia corporal, especialmente porque este transtorno pode evoluir para problemas mais graves, como depressão e ansiedade. Segundo Carvalho (2020), o apoio familiar e um ambiente escolar que promova a aceitação corporal são cruciais para a prevenção e tratamento deste distúrbio. Ele argumenta que a educação sobre a diversidade corporal e a desconstrução dos ideais de beleza promovidos pela mídia são passos fundamentais para ajudar os adolescentes a desenvolver uma relação mais saudável com o próprio corpo. Além disso, é importante que pais e educadores estejam atentos a sinais de comportamentos obsessivos, como o uso excessivo de espelhos ou a preocupação constante com dietas e exercício físico.

Segundo Joana de Vilhena Novaes (2016), a proliferação de imagens alteradas e corpos padronizados, orquestrada por algoritmos, bem como a sugestão de conteúdo, supostamente do interesse do usuário, com base em seu perfil, essa personalização excessiva das informações, contribui para a uniformização da noção de beleza e a promoção de um ideal estético inatingível.

Outro fator importante, segundo Leonardo Valle (2023), é que intensifica a disseminação massificada de corpos padronizados são os algoritmos, que geram um percentual sobre os acessos do usuário ajudando assim a criar já “sugestões” daquilo que este gostaria de ver nas suas redes sociais. Isto fomenta segundo o autor supracitado categorias como o etarismo, racismo e que na verdade são os reflexos via filtro de nossos preconceitos e estigmas raciais.

Os filtros refletem nossos preconceitos e estigmas raciais. Isso faz com que sejam criados filtros para eliminar sinais da idade, clarear o tom da pele e modificar traços de nariz e boca. [...] A interioridade é aniquilada: o que eu sei sobre mim passa a ser representado pela minha exterioridade (NOVAES, 2016, p. 82).

O estudo realizado por Tiggemann e Slater sobre esta temática focou-se em adolescentes e investigou a relação entre a exposição à internet, particularmente ao Facebook, e a preocupação com a imagem corporal (IC), bem como a internalização de ideais estéticos, utilizando a SATAQ-3. A pesquisa envolveu 1.087 meninas australianas com idades entre 13 e 15 anos. Os resultados mostraram que o tempo passado online estava significativamente associado à internalização do ideal de magreza, à vigilância corporal e ao desejo de perder peso. Além disso, as adolescentes que passavam, em média, 1,5 horas por dia no Facebook demonstraram maior preocupação com a IC em comparação com aquelas que não utilizavam a plataforma. Concluiu-se que a internet funcionava como um importante meio sociocultural com impacto na IC das adolescentes. Num estudo

longitudinal subsequente, os mesmos autores confirmaram a relação entre redes sociais e IC, verificando que o número de “amizades” online era um fator preditivo para o aumento da busca pela magreza.

As mudanças experienciadas durante a adolescência, como a perda do corpo infantil e a reconfiguração da estrutura corporal, podem gerar sofrimento no processo de busca pela aceitação social. Isso leva a preocupações com a imagem corporal, a forma como o adolescente se apresenta e se relaciona, bem como com a percepção do próprio corpo e a maneira como este é reconhecido pelos outros. A influência sociocultural das mídias e do mercado de consumo, associada à indústria do corpo, estabelece o padrão de beleza ideal e constitui um importante fator de risco para a insatisfação corporal.

3. METODOLOGIA

Este estudo consiste numa revisão bibliográfica, cujo objetivo é analisar e sintetizar a literatura existente sobre o tema em questão. A revisão foi conduzida seguindo uma abordagem sistemática, com o intuito de identificar, avaliar e reunir pesquisas relevantes publicadas em fontes acadêmicas confiáveis.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

A despersonalização do corpo na imagem virtual contemporânea, descrita no texto, é um fenômeno relevante no contexto atual, fortemente influenciado pelo avanço das tecnologias de mídia e pela crescente presença das redes sociais. Esse processo, que envolve a criação de uma "persona" digital moldada por filtros e edições de imagem, tem implicações significativas na construção da autoimagem, especialmente entre adolescentes.

Essa prática reflete uma mudança cultural profunda: o que antes era expresso pela palavra e pela presença física tangível passou a ser mediado pela imagem virtual, adaptável a desejos estéticos e sociais. A facilidade de modificar o próprio corpo digitalmente pode, como o texto menciona, criar padrões dismórficos, que não só alienam o sujeito de sua identidade física, mas também podem influenciar comportamentos prejudiciais.

Conforme os estudos que baseiam este trabalho a insatisfação corporal aumentam entre adolescentes que fazem uso constante desses filtros, o que pode levar a práticas como dietas restritivas ou a busca por procedimentos estéticos, evidenciando uma desconexão entre a imagem idealizada e

o corpo real. Isso sugere que, em vez de serem ferramentas inocentes de entretenimento, essas tecnologias exercem pressão sobre os jovens, moldando suas expectativas em torno de padrões de beleza inatingíveis.

O impacto psicológico desse fenômeno, apontando a contribuição dos filtros digitais para o desenvolvimento de transtornos de imagem, como a dismorfia corporal. Adolescentes, por serem particularmente vulneráveis às expectativas sociais e à valorização da aparência física nas redes sociais, encontram-se em um período crítico para o desenvolvimento de uma autoimagem saudável. A pressão estética e social, mediada por essas plataformas, pode gerar um ciclo de comparação e insatisfação contínua, onde a busca por uma perfeição estética virtual leva ao distanciamento da aceitação de si mesmo.

Nesse contexto, as redes sociais funcionam como plataformas que intensificam a comparação social, oferecendo uma vitrine de vidas e corpos idealizados.

Esse apoio é crucial para que os adolescentes possam navegar pelas pressões sociais sem internalizar os padrões irreais de beleza promovidos pelas redes sociais. Ao valorizar a diversidade e a aceitação do corpo real, essas intervenções podem ajudar a prevenir os danos emocionais e psicológicos que muitas vezes resultam da insatisfação corporal.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise apresentada no texto destaca uma problemática contemporânea relevante: a despersonalização do corpo por meio das redes sociais e os efeitos deletérios dessa prática sobre a autoimagem dos adolescentes. O uso constante de filtros e a busca por aprovação social criam um ambiente onde o corpo real é desvalorizado, e o ideal inatingível se torna o padrão a ser seguido. A construção da autoimagem, influenciada pelas mídias e pela cultura digital, precisa ser reequilibrada com intervenções que promovam a aceitação corporal e a saúde mental dos jovens.

Concluindo, a partir dos estudos bibliográficos feitos e apresentados, entende-se então, o quanto é importante salientar que o apoio parental e um ambiente escolar acolhedor podem atuar como fatores de proteção, ajudando os jovens a desenvolver uma percepção mais saudável de si mesmos, da mesma forma programas educativos que promovam a auto aceitação e a diversidade corporal são essenciais para contrapor os padrões estéticos restritivos impostos pela mídia.

REFERÊNCIAS



AMARAL, R. F. (2017). **Corpo e adolescência: desafios e transtornos no desenvolvimento**. Lisboa: Editora Psi.

CARVALHO, A. S. (2020). **A prevenção da dismorfia corporal: o papel da família e da escola no desenvolvimento adolescente**. Coimbra: Editora Educacional.

FERREIRA, M. A. O impacto dos filtros de imagem na autoimagem dos adolescentes. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 34-50, 2020.

Lira, A. G., Ganen, A. de P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M. dos S.. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro De Psiquiatria**, 66(3), 164–171. <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>> . Acesso em 11 de outubro de 2024.

Oliveira, M. R. de ., & Machado, J. S. de A.. (2021). O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(7), 2663–2672. <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>>. Acesso em 11 de outubro de 2024.

PAIVA, M. A. (2018). **Adolescência e identidade corporal: um estudo sobre as transformações do corpo juvenil**. Lisboa: Editora Universitária.

SILVA, R. M., & ANDRADE, F. P. (2019). **Família, escola e autoimagem: estratégias de apoio ao adolescente em formação**. Coimbra: Editora Acadêmica.

SOUZA, R. T.; FIGUEIREDO, C. P. O uso de filtros em redes sociais e seus impactos na percepção corporal de adolescentes. **Psicologia em Foco**, v. 13, n. 1, p. 21-36, 2021.

SOUZA, L. C. (2020). **O impacto das redes sociais na autoimagem dos adolescentes portugueses**. Porto: Editora Social.

SOUSA, M. A., & ALMEIDA, P. C. (2019). **Redes sociais e dismorfia corporal em adolescentes: um estudo em Portugal**. Porto: Editora Clínica.



Tiggemann M, Slater A. **NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls.** Int J Eat Disord. 2013;46(6):630-3.