

# Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

## CENTRO UNIVERSITÁRIO PROCESSUS

Prática Extensionista

PROJETO (2024.2)

### 1. Identificação do Objeto

**Atividade Extensionista:**

( ) PROGRAMA      (x) PROJETO      ( ) CURSO      ( ) OFICINA

( ) EVENTO      ( ) PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS      ( ) AÇÃO DE EXTENSÃO SOCIAL

**Área Temática:** Direito

**Linha de Extensão:** Direitos Humanos.

**Local de implementação (Instituição parceira/conveniada):** CEF 20 - Ceilândia

**Título:** A Influência da Era Digital na Percepção Corporal e Obesidade: Explorando o Impacto das Redes Sociais e Tecnologias Modernas na Autoimagem e Saúde

### 2. Identificação dos Autor(es) e Articulador(es)

**Curso:** Direito

**Coordenador de Curso:** Adalberto Nogueira Aleixo

**Articulador(es)/Orientador(es):** Prof. Alberto Carvalho Amaral

**Aluno(a)/Equipe:**

| Nome Completo          | Curso / Matrícula      | Telefone       |
|------------------------|------------------------|----------------|
| Júlia Dos Santos Alves | Direito/ 2413180000100 | (61)98605-9458 |
| Willian S. Saraiva     | Direito/ 2223180000122 | (61)98178-2814 |

## Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

|                                   |                        |                 |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------|
| Pedro Antônio Carvalho Nepomuceno | Direito/ 2423180000011 | (61)99877-5360  |
| Guilherme Carlos Nogueira         | Direito/ 1813180000097 | (61)98450-0965  |
| Rayanne da Costa Viana Marinho    | Direito/ 2323180000051 | (61) 99272-9042 |
| Manuele Fernandes Nunes           | Direito/ 2413180000175 | (61)98288-7843  |
| Daiane Fernandes do Nascimento    | Direito/ 2323180000074 | (62)99380-6111  |
| Isabella Marinho Souto            | Direito/ 2413180000017 | (61) 98461-3944 |
| Valéria de Moura Carnáuba         | Direito/ 2413180000119 | (61)98242-7227  |
| Cristiano Fernandes Monte         | Direito/ 2223180000027 | (61)98188-7475  |

### **3. Desenvolvimento**

**Apresentação:** O projeto tem como finalidade, a criação de uma cartilha afim de elucidar que o uso das redes sociais pode reforçar os padrões de beleza vigentes e que a internalização do padrão do corpo “ideal”, ou seja, a incorporação do valor ao ponto de modificar atitudes e comportamentos pessoais é um importante mediador da insatisfação corporal.

#### **Fundamentação Teórica:**

Segundo Lira (2017), o uso das redes sociais configura-se como um fenômeno atual, que tem trazido diversas repercussões na forma como, principalmente os mais jovens, enxergam o próprio corpo. Com o estudo que foi realizado por este autor, observou-se que aqueles que usavam das mídias sociais, como o Snapchat, Facebook e Instagram, com frequência elevada, apresentavam uma maior insatisfação com a própria imagem corporal do que aqueles que a usavam com uma regularidade mensal. Tal pesquisa se ateve a estudar o comportamento de meninas adolescentes em duas escolas públicas do Estado de São Paulo, tendo sido possível observar

## Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

também que tais dados não variaram significativamente quando consideradas as idades e classe sociais.

O fato de as redes sociais causarem impactos negativos na saúde de quem as usa em excesso pode ser explicado pelo fato do ser humano ser um ser social. Já que este sempre busca se comparar com aqueles com quem interage procurando validações e elogios. Por isso, como foi explicitado por Azzaakiyyah (2023), a forma como as mídias sociais podem alterar até mesmo o funcionamento do nosso cérebro e o modo como nos comportamos em sociedade vem sendo estudada pela ciência contemporânea, demonstrando como tal vício é poderoso, podendo até moldar padrões do subconsciente do indivíduo.

As mídias sociais estão influenciando socialmente as pessoas desde muito novas em seus hábitos, inclusive alimentares. Muitas crianças permanecem expostas a comerciais que ofertam alimentos que não são saudáveis, o que pode acarretar uma aprendizagem informal de hábitos não saudáveis na alimentação dessas pessoas, pelo fato de serem mais vulneráveis. Observa-se que além dessas influências que a mídia pode proporcionar à criança e ao adolescente, outro fator que corrobora ao aumento da obesidade é a falta de mobilidade física. (Moura, 2015).

A era digital transformou profundamente a maneira como as pessoas percebem seus corpos, influenciando diretamente a relação com a obesidade. Com a ascensão das redes sociais, a exposição constante a corpos considerados “ideais” pode aumentar a insatisfação corporal. Segundo Cash et al. (2004), a percepção corporal é fortemente moldada por fatores sociais e culturais, e as mídias digitais amplificam essas influências, promovendo padrões estéticos inalcançáveis para muitos. Esse ambiente de comparação constante pode gerar efeitos negativos sobre a autoestima, contribuindo para distúrbios alimentares e aumentando a preocupação com o peso.

A obesidade, por sua vez, é frequentemente retratada de maneira estigmatizante nas plataformas digitais, reforçando preconceitos. De acordo com Puhl e Heuer (2009), o estigma relacionado à obesidade pode ter sérios impactos na saúde mental e no bem-estar emocional, agravando a situação daqueles que já enfrentam desafios com o peso. A era digital, ao facilitar o bullying online e a disseminação de discursos de ódio, pode amplificar esse estigma, criando um ciclo vicioso de vergonha corporal e comportamento alimentar desordenado.

## Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

No entanto, a era digital também oferece espaços para movimentos de aceitação corporal e combate ao estigma da obesidade. Plataformas como Instagram e TikTok têm visto o crescimento de movimentos como o “body positivity”, que desafiam as normas tradicionais de beleza e promovem a aceitação de diferentes formas corporais. Tiggemann e Slater (2013) destacam que a exposição a esses movimentos pode ajudar a melhorar a imagem corporal de indivíduos e oferecer um contrapeso à representação negativa predominante da obesidade nas mídias tradicionais.

Por fim, é importante reconhecer o papel da educação e conscientização na era digital para combater a percepção negativa da obesidade. Fardouly et al. (2015) sugerem que intervenções digitais, como campanhas de mídia focadas na diversidade corporal e na saúde, podem ser eficazes em reduzir a insatisfação corporal.

**Tema Geral:** Saúde e bem estar na Era Tecnológica.

**Tema Específico:** A Influência da Era Digital na Percepção Corporal e Obesidade

### **Problema Verificado:**

Com o advento das mídias sociais verificou-se, principalmente na população mais jovem, uma certa dificuldade em lidar com a autoimagem e com a própria saúde, fruto do uso inadequado e frequente de redes sociais, como Twitter, Instagram, Facebook. Tendo diversas repercussões, não só em sua autoestima como nos próprios hábitos, desencadeando os mais diversos distúrbios alimentares.

### **Objetivo geral:**

Demonstrar através de cartilhas que o uso de redes sociais e tecnologias modernas pode influenciar a percepção corporal e a saúde da população.

### **Objetivo específico:**

# Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

Orientar o público jovem, sobre a importância da saúde física, além de abordar a problemática comparação entre a vida real e a vida virtual, onde a cobrança por um corpo perfeito está cada dia mais comum, afetando também a saúde mental.

## **Justificativa:**

No último século tem-se observado um grande avanço tecnológico que trouxe consigo uma mudança substancial na forma que o ser humano lida com a tecnologia. As redes sociais, por exemplo, têm um grande papel na forma como os seres humanos interagem na atualidade.

Com o advento das mídias sociais verificou-se, principalmente na população mais jovem, uma certa dificuldade em lidar com a autoimagem e com a própria saúde.

Grande parte do conteúdo exibido remonta a padrões de beleza que, muitas vezes, podem parecer inalcançáveis, comprometendo, em sua maioria, pessoas mais jovens. Além disso, as relações com a internet têm levantado as mais diversas problemáticas concernentes à saúde e percepção corporal daqueles que a utilizam.

## **Metas:**

Promover uma maior conscientização quanto aos efeitos da era digital na autoimagem e nos índices de problemas relacionados à saúde, ajudando a sociedade a desenvolver uma visão ainda mais crítica quanto aos malefícios do uso das redes sociais e tecnologias modernas na saúde mental e física.

## **Hipótese / Resultado esperado:**

# Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

Espera-se que a população alcançada se conscientize de que as redes sociais são um recorte da realidade e que o uso frequente dessas plataformas digitais pode influenciar negativamente a saúde física e mental.

## Metodologia:

- Exposição oral quanto ao tema.
- Distribuição de 50 cartilhas, impressas em gráfica, utilizando papel adequado (couché).
- Apresentação de slides.

## 4. Cronograma de execução:

**DATA DE INÍCIO:** 08/2024

**DATA DO TÉRMINO:** 12/2024

| Evento   | Período         | Observação |
|--|-----------------|------------|
| Entrega do projeto extensionista e do desenvolvimento teórico do tema proposto   | <b>/09/2024</b> |            |
| Apresentação dos resultados da pesquisa e explanação da atividade extensionista que será realizada / Elaboração do Plano de Ação | <b>/10/2024</b> |            |
| Execução e acompanhamento do projeto social  | <b>/10/2024</b> |            |
| Elaboração do Relatório Final demonstrando a execução do projeto, resultados e público atendido                                  | <b>/11/2024</b> |            |

## Referências:

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

## Centro Universitário Processus

PORTARIA Nº 282, DE 14 DE ABRIL DE 2022

MEURER, ALISON MARTINS; COSTA, FLAVIANO. Orientação para a Comparação Social e Uso de Redes Sociais por Estudantes Brasileiros de Ciências Contábeis.

AZZAAKIYYAH, Hizbul Khootimah. The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society, 2023.

<https://jornal.usp.br/atualidades/uso-excessivo-das-redes-sociais-pode-levar-a-uma-elaboracao-ficcional-da-realidade/> acesso em setembro de 2024.

[boaforma.abril.com.br](http://boaforma.abril.com.br)

<https://fait.revista.inf.br>

<https://www.scielo.br>

CASH, T. F.; MUTH, J. L.; SMOLAK, L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, v. 1, n. 1, p. 205-219, 2004.

PUHL, R. M.; HEUER, C. A. The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, v. 17, n. 5, p. 941-964, 2009.

TIGGEMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, v. 46, n. 6, p. 630-633, 2013.

FARDOULY, J. et al. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, v. 13, p. 38-45, 2015.