



AUTOESTIMA, INTERNET E EDUCAÇÃO FÍSICA: RELAÇÕES COM O CONCEITO DE CORPOREIDADE

Carolini Aparecida Oliveira Campanholi (Docente Orientadora). E-mail: carocampanholi@uol.com.br. IFPR - Campus Telêmaco Borba
Gabriely Vieira Dos Santos (Discente). E-mail: gvieiradosantos50@gmail.com. IFPR - Campus Telêmaco Borba

Linha de estudo: Linha 3 - Fundamentos históricos, filosóficos e culturais da educação na Educação Física: Teorias e metodologias que orientam as concepções de Educação Física; corpo e corporeidade; modo de produção, trabalho, tempo livre, Educação e Educação Física; cultura, imaginário, representação e memória em Educação Física.

Forma de Apresentação

(X) Comunicação Oral

() Poster

Resumo

A mídia desempenha um papel crucial na definição dos padrões de beleza na sociedade contemporânea, impondo imagens padronizadas que ditam como devemos nos parecer para sermos considerados atraentes, aceitos, exitosos, prósperos, belos e exemplos para os demais. Esses padrões frequentemente inatingíveis são associados a características positivas, como sucesso e felicidade, sugerindo que alcançar tais padrões leva à aceitação social e êxito em todas as áreas da vida. A constante exposição a esses ideais afeta a autoimagem dos indivíduos, especialmente das mulheres, gerando sentimentos de inadequação e baixa autoestima. A metodologia adotada para elaboração desse estudo tem uma abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios, explicativos e descritiva, de natureza básica, e tendo como procedimento a pesquisa bibliográfica realizada em livros, sites, artigos, revistas e periódicos destinados a tratar a respeito da temática. Os resultados encontrados demonstram que as redes sociais têm um impacto profundo na forma como as pessoas veem a si mesmas, especialmente no que diz respeito à aparência e autoestima. A exposição constante a imagens editadas e a padrões de beleza muitas vezes inatingíveis tem levado a uma insatisfação crescente com o próprio corpo, afetando principalmente mulheres e adolescentes. Questionar, discutir e refletir sobre essa influência é fundamental para promovermos uma maior diversidade e aceitação de diferentes tipos de corpos e belezas, protegendo a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos, e esse é um conteúdo amplo, rico e necessário que diz respeito a temática corporeidade, aspectos culturais e filosóficos que pode e deve ser abordado dentro do componente curricular Educação Física escolar.

Palavras-chave: Educação Física; Padrões estéticos; redes sociais; saúde mental.

O presente trabalho de pesquisa faz parte da conclusão de curso de Ensino Médio do curso Técnico em Informática para Internet, e inserido a temática das redes juntamente com a disciplina Educação Física sob a orientação da professora desta disciplina realizamos essa investigação.

Atualmente, as redes sociais se posicionam como uma das maiores, se não a maior, fonte de impacto na comunicação e interação humana moderna, influenciando nossa visão de mundo de maneira profunda e significativa. Ao navegar pelos feeds somos inundados por uma avalanche de imagens que retratam vidas idealizadas: corpos perfeitos, rostos impecáveis, e relações aparentemente sem falhas. Os feeds constituem a seção principal do aplicativo onde os usuários veem postagens de contas que seguem, assim, quando abertos, eles exibem uma série de fotos, vídeos e carrosséis, organizados cronologicamente ou pelo algoritmo do Instagram por exemplo, que prioriza o conteúdo relevante para cada usuário. As postagens incluem imagens, vídeos, legendas, hashtags e marcações, com as quais os usuários podem interagir. Além disso, o feed inclui anúncios personalizados. Complementando o feed, o Instagram também oferece "Stories" e "Reels", que fornecem conteúdo adicional. O feed funciona como uma linha do tempo pessoal, mantendo os usuários atualizados com as novidades.

Esta constante exposição à perfeição digitalizada pode distorcer nossa autoimagem e criar expectativas irreais em relação à vida. Por trás dessas imagens meticulosamente editadas, escondem-se imperfeições, desafios e momentos de vulnerabilidade que raramente são compartilhados. Neste contexto, surge uma questão crucial: até que ponto estamos vivendo uma realidade genuína ou nos submetendo a uma ilusão cuidadosamente fabricada?

A mídia impõe padrões estéticos de perfeição que fazem com que as pessoas sintam a necessidade de se adequar para serem aceitas socialmente. A exposição constante a esses ideais de beleza, muitas vezes inatingíveis, pode gerar uma busca incessante por conformidade, causando sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Isso afeta, especialmente, as mulheres, levando-as a acreditar que o sucesso pessoal e profissional depende da aparência física.

Essa pressão é reforçada pela indústria da beleza e pelas redes sociais, que promovem um ideal estético difícil de alcançar, afetando a saúde mental e física



dos indivíduos, com o aumento de transtornos como depressão, ansiedade, anorexia e bulimia. No Brasil, por exemplo, o número de cirurgias plásticas é muito alto, o que muitas vezes leva as pessoas a buscar profissionais não qualificados, resultando em sérios problemas de saúde.

Para enfrentar esses desafios, é necessário promover uma visão mais inclusiva e realista da beleza, que celebre a diversidade e valorize a autenticidade, que ofereça uma reflexão sobre a necessidade de tantos procedimentos podem ajudar a aliviar a pressão social e criar um ambiente mais saudável.

A ideia inicial da presente pesquisa surgiu daí, dessa necessidade de promoção de visões diferenciadas, que até então não havíamos sido submetidos, e que por meio da experiência nas aulas de Educação Física no 2º ano do Ensino Médio do IFPR – Campus Telêmaco Borba, com a temática Corporeidade e as concepções de corpo, na qual a professora de Educação Física tratou de conteúdos como: transtornos alimentares, transtornos dismórficos, padrões corporais impostos pela sociedade, entre outros assuntos sensíveis a atualidade, principalmente do universo dos jovens e adultos tivemos a oportunidade de conhecer e refletir sobre assuntos nunca antes tratados em aulas de Educação Física durante todo nosso processo de escolarização que até ali já tinha doze anos.

Como de costume nossas aulas de Educação Física sempre se resumiram a tratar de conteúdos que se limitavam ao eixo esporte, restringindo diversas possibilidades de conhecimento e reflexões. Mas se aprofundar nessa problemática tão antiga da Educação Física não é nosso objetivo nesse momento.

O objetivo geral da presente pesquisa é, estabelecer relações entre a autoestima das pessoas, a internet e o conceito de corporeidade. E os objetivos específicos consistem em: refletir sobre a insatisfação com o corpo, principalmente entre mulheres e adolescentes; e refletir sobre o crescimento do número de procedimentos estéticos no Brasil, bem como a reflexões proporcionadas pelas aulas de Educação Física podem esclarecer questões nunca antes discutidas pelos jovens e adolescentes, chegando estes a idade adulta com concepções de corpo tão fragilizadas.

Metodologia

A metodologia adotada para elaboração desse estudo tem uma



abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios, explicativos e descritiva, de natureza básica, e tendo como procedimento a pesquisa bibliográfica realizada em livros, sites, artigos, revistas e periódicos destinados a tratar a respeito da temática.

A construção do trabalho incluiu a leitura de diferentes fontes como: diversos trabalhos de conclusão de curso, artigos de revistas científicas, sites, capítulos de livro sobre a temática em questão, isso nos ajudou a entender o que já foi estudado sobre o tema e a identificar pontos que precisavam de mais exploração.

Além disso, assistimos a documentários relacionados ao assunto. Esses documentários foram escolhidos por serem relevantes e de confiança, e ajudaram a aprofundar nosso conhecimento sobre o tema. Analisamos tanto as obras escritas quanto os documentários de maneira crítica, destacando os principais argumentos e métodos que eles apresentavam.

Combinando essas fontes de informação, conseguimos construir uma base teórica para nosso estudo, garantindo que nossa pesquisa se consolidasse a ponto de ao final termos suporte teórico suficiente para que possamos explorar e descrever os resultados.

Resultados e Discussão

Os resultados da presente pesquisa mostram que as redes sociais têm um impacto profundo na forma como as pessoas veem a si mesmas, especialmente no que diz respeito à aparência e autoestima. A exposição constante a imagens editadas e a padrões de beleza muitas vezes inatingíveis tem levado a uma insatisfação crescente com o próprio corpo, afetando principalmente mulheres e adolescentes. Essa pressão, reforçada pelas redes e pela mídia, está relacionada ao aumento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, e distúrbios alimentares, até ao suicídio, além do crescimento expressivo no número de cirurgias plásticas no Brasil.

O estudo destaca também que, as barreiras financeiras impostas pela indústria da beleza, cosméticos e afins, onde produtos de qualidade são caros, excluindo consumidores de menor renda e agravando a insatisfação corporal, pode também gerar insatisfação da população com sua autoimagem. Já que a indústria cosmética e estética é uma das que mais cresce no país e no mundo e usa também as redes sociais para disseminar sua evolução. O que faz com que os



“consumidores” dessas redes sociais não se identifiquem com os modelos apresentados por essas indústrias de cosméticos, já que o que é vendido ali não é acessível a todos.

A insatisfação com a aparência física tem aumentado nos últimos anos, especialmente mulheres e adolescentes, tem ficado insatisfeitos com o próprio corpo. Isso acontece principalmente por causa das redes sociais, onde grande parte da sociedade empenha-se em mostrar o "corpo perfeito". Essa pressão por um padrão de beleza difícil de alcançar faz com que muitas pessoas fiquem com a autoestima baixa, tenham problemas como distúrbios alimentares e até depressão. Os adolescentes são os mais afetados, porque ainda estão formando sua imagem pessoal. Nas redes sociais, o uso de filtros e edições cria uma ideia falsa do que é considerado belo e perfeito.

Já sobre o crescimento dos procedimentos estéticos no Brasil, está constatado que nosso país é um dos países que mais fazem cirurgias plásticas no mundo, como preenchimento facial, lipoaspiração e colocação de próteses de silicone. Nos últimos anos, o número de cirurgias e procedimentos aumentou bastante, principalmente por causa da influência das redes sociais e da aceitação cada vez maior desse tipo de intervenção. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), adolescentes de 13 a 18 anos também estão fazendo mais cirurgias, o que é preocupante, pois mostra que a pressão estética está começando cada vez mais cedo (Caetano, 2024).

Uma pesquisa recente indicou que 66% dos jovens acreditam que a presença de influenciadores nas redes sociais intensifica a pressão para atender a padrões de beleza. Além disso, apenas 4% das mulheres se consideram bonitas, o que reforça a desconexão entre a autoimagem e os ideais promovidos pela mídia. Esses dados ressaltam a importância de refletir criticamente sobre a influência da estética na sociedade atual.

As redes sociais mudaram profundamente a forma como interagimos e nos percebemos, promovendo padrões de beleza idealizados que distorcem a realidade. Essa exposição constante a imagens editadas afeta a autoimagem e leva a comparações com versões filtradas da vida dos outros.

Plataformas como Instagram e TikTok destacam padrões estéticos idealizados e estilos de vida aparentemente perfeitos, criando uma cultura onde a



aparência física e o sucesso social são distorcidos. Essa exposição constante a imagens cuidadosamente editadas tem moldado a autoimagem dos usuários e influenciado sua percepção de autenticidade.

A pressão para se conformar a padrões estéticos inalcançáveis está diretamente relacionada ao aumento da depressão e da baixa autoestima, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. A busca incessante por validação social, medida por curtidas e compartilhamentos, intensifica a sensação de inadequação e pode resultar em distúrbios alimentares e outros problemas de saúde mental. A depressão, nesse contexto, se torna um desfecho trágico para muitos que se sentem incapazes de atingir esses ideais.

Esse fenômeno tem sérias consequências para a saúde mental, já que a busca por um padrão estético inalcançável e a necessidade de validação externa levam à desconexão entre o self real e o idealizado. A dinâmica das redes sociais também reforça a noção de sucesso e felicidade baseada em aparências, fazendo com que muitos sintam que estão constantemente em falta em relação ao que vêem online.

Para enfrentar esses impactos, é essencial promover uma cultura de autenticidade e inclusão nas redes sociais. Iniciativas como o movimento #BodyPositivity têm desempenhado um papel importante ao desafiar os padrões convencionais de beleza e celebrar a diversidade, encorajando as pessoas a aceitarem seus corpos como são. Além disso, a educação midiática pode ajudar os usuários a desenvolver uma perspectiva crítica sobre o conteúdo que consomem, permitindo que reconheçam as influências negativas e adotem um uso mais equilibrado das plataformas.

Assim, embora as redes sociais tenham um impacto negativo significativo na saúde mental, valorizar a diversidade e a aceitação pessoal pode ajudar a criar um ambiente digital mais saudável, priorizando o bem-estar em vez da busca por validação externa. Nesse sentido, entende-se que as redes sociais exercem uma influência profunda na construção da autoimagem e da autenticidade, com efeitos amplos sobre a saúde mental. No entanto, ao promover a diversidade e encorajar a aceitação pessoal, é possível criar um ambiente digital mais saudável e inclusivo, onde o bem-estar e a autoaceitação sejam valorizados em vez da busca por validação externa, mas para isso é necessário instrução e reflexão para gerenciar



toda essa informação advinda das redes sociais, elas podem e precisam ser discutidas no ambiente escolar.

O sucesso nas redes sociais é frequentemente medido por curtidas, compartilhamentos e comentários, criando uma relação direta entre validação social e status pessoal. Segundo a teoria da comparação social de Festinger citado por Bustamante (2024), as pessoas tendem a avaliar suas habilidades e opiniões comparando-se com os outros. Nas redes, essa comparação se intensifica, distorcendo a percepção de sucesso. Adolescentes e jovens adultos, em fases críticas de desenvolvimento de identidade, são particularmente vulneráveis, muitas vezes resultando em sentimentos de inveja, baixa autoestima e até depressão.

A cultura da imagem nas redes sociais também acentua a pressão por uma aparência física perfeita, com os influenciadores digitais desempenhando um papel central na disseminação de padrões estéticos. A teoria do cultivo de explica que a exposição prolongada a certos tipos de conteúdo pode criar expectativas irreais sobre a vida e a aparência, reforçando um "ideal de corpo perfeito" muitas vezes inatingível. A Essência da Teoria do Cultivo nas Redes Sociais – Semelhante ao seu entendimento original, a Teoria do Cultivo, quando aplicada às redes sociais, propõe que uma interação prolongada com plataformas de mídia social pode moldar a percepção da realidade dos usuários (Johansen, 2023).

Apesar dessa cultura de perfeição, existe uma tendência crescente nas redes de expor vulnerabilidades de forma calculada, o que pode gerar uma nova forma de validação social.

Silva (2022, p. 26), ao citar Bohm, ressalta que o “ideal de corpo perfeito preconizado pela nossa sociedade e veiculado pela mídia leva as mulheres, sobretudo na faixa adolescente, a uma insatisfação crônica com seus corpos”. A autora ainda acrescenta que isso é um sintoma da pressão a que a mulher está exposta, por acreditar que somente terá sucesso pessoal e profissional se estiver adequada fisicamente. É justamente essa pressão, reforçada pela mídia em geral, que faz com que as mulheres dediquem tempo e recursos para tentarem se enquadrar nos padrões veiculados de beleza ideal, afetando seu próprio cotidiano. Isso é demonstrado pelo levantamento anual da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, que mostrou que em 2023 o Brasil liderou o ranking de cirurgias plásticas em todo o mundo (Caetano, 2024). O que muitas vezes levam as pessoas



pela busca de profissionais insuficientemente capacitados levando a casos de problemas cirúrgicos, mutilações e até mesmo a morte.

Dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) mostram que, em 2020, foram realizadas mais de 1,3 milhão de cirurgias estéticas no Brasil. Essa busca por padrões de beleza idealizados é amplamente visível em programas de TV e realities shows, onde participantes se submetem a procedimentos estéticos na tentativa de evitar julgamentos, embora ainda sejam alvo de críticas. Isso reflete uma pressão estética generalizada, que leva até aqueles que não passaram por cirurgias a considerar intervenções para alcançar o "corpo perfeito" (Caetano, 2024).

A mídia tem um papel crucial na promoção de padrões de beleza irreais, influenciando as mulheres a internalizar um ideal de sucesso vinculado à aparência. Esse fenômeno pode levar a uma insatisfação profunda e até ao adoecimento, revelando a fragilidade da autonomia pessoal diante das imposições sociais e culturais sobre o corpo ideal.

O documentário "O Dilema das Redes" (Netflix, 2020) oferece uma visão crítica sobre como as redes sociais impactam a autoestima dos usuários, especialmente adolescentes e jovens adultos. O documentário revela que as redes sociais foram projetadas para maximizar o engajamento, utilizando algoritmos que criam "bolhas de filtro" e incentivam a comparação social, exacerbando sentimentos de inadequação e insegurança. A busca incessante por validação digital pode desencadear problemas sérios de saúde mental, como ansiedade e depressão, reforçando a necessidade de uma abordagem crítica e consciente ao uso dessas plataformas.

Diante desses desafios, surgem estratégias de resistência às normas impostas pelas redes sociais. Movimentos como #NoFilter, que promovem fotos não editadas, e contas que celebram a diversidade corporal e vidas não idealizadas, exemplificam essa resistência. Além disso, iniciativas de design ético nas plataformas, como a ocultação de curtidas e a promoção de interações autênticas, são passos importantes para mitigar os impactos negativos das redes sociais na autoestima e na autoimagem.

As redes sociais têm um papel profundo na formação de identidades pessoais e na construção da autoimagem, influenciando significativamente a



percepção de autenticidade e autoestima. Embora ofereçam novas oportunidades de conexão e autoexpressão, elas também impõem desafios para a saúde mental e o bem-estar. A pressão para atender a padrões estéticos e comportamentais irreais pode levar a uma dissonância entre a vida online e a realidade offline. Contudo, ao adotar uma abordagem crítica e promover a autenticidade e a diversidade, é possível resistir a essas pressões e construir uma cultura digital mais saudável e inclusiva.

Um campo de possibilidades para reflexão a respeito de todos esses assuntos e temáticas são as aulas de Educação Física escolar, principalmente no que tange a fase do Ensino Médio, em que faixa etária dos estudantes são os jovens adolescentes cheios de inseguranças e questões corporais e sexuais para serem discutidas, esclarecidas e desmistificadas.

Infelizmente, ainda hoje, muitos professores de Educação Física acabam destinando a grande maioria, senão toda, a carga horária das aulas de Educação Física, isso em todo processo curricular; desde a Educação Infantil até o Ensino Médio; com os conteúdos decorrentes dos eixos jogos e esportes, em detrimento de uma gama de eixos e seus respectivos conteúdos que poderiam ser abordados e refletidos, como por exemplo a corporeidade e os aspectos filosóficos e culturais do homem na sociedade.

Essa ideia vem ao encontro do que afirma Campanholi (2008, p. 39) décadas se passaram e “ainda parece estarmos na primeira metade do século XX, embora não houvesse ainda uma legitimação do objeto de estudo desta disciplina, a Educação Física na escola estava reduzida à prática do exercício físico, sem fundamentação reflexiva”. Refletir, infelizmente parece não ser função da área.

O papel da Educação Física escolar já deixou a muito tempo de ser apenas mero executor de exercícios físicos. Ela é um componente curricular capaz de contribuir na construção de estudantes reflexivos e de uma sociedade mais esclarecida a respeito de problemas contemporâneos como a influência da internet na baixa autoestima das pessoas. E ninguém melhor dentro do ambiente escolar, com formação a respeito da cultura corporal, dos fundamentos históricos, filosóficos e culturais, do modo de produção, do trabalho, do lazer, do imaginário e de todas as questões que perpassam a corporeidade e suas mistificações arraigadas ao longo da história.

O estudo evidencia como a mídia e as redes sociais impactam a percepção de autenticidade, autoestima e a formação da autoimagem. A exposição constante a padrões idealizados pode gerar pressão para se conformar, levando a sentimentos de inadequação, baixa autoestima e problemas de saúde mental e por consequência físicos. Além dos desafios estéticos, os altos custos de produtos e tratamentos exacerbam esses problemas, excluindo pessoas com menor poder aquisitivo.

O desenvolvimento desta pesquisa nos fez compreender como as redes sociais influenciam profundamente a construção da autoimagem e da autenticidade, especialmente entre jovens e mulheres. Percebendo que a exposição constante a padrões de beleza idealizados e a vidas aparentemente perfeitas nas plataformas digitais criam uma enorme pressão social, afetando diretamente a forma como nos enxergamos e nos relacionamos com nossos próprios corpos e identidades.

Entendemos também que, as redes sociais facilitam uma comparação contínua, que pode distorcer nossa auto percepção e aumentar a busca por validação externa.

Nesse sentido, compreendemos que, é crucial promover uma visão mais inclusiva da beleza, valorizando a diversidade, mas além disso, realizando uma conscientização em nossas crianças e jovens de que a beleza é múltipla, diversa, diferente e que padrão nenhum pode “amarrá-la” e “mutilá-la”.

O modelo de corpo proposto pela ciência e pela sociedade é um corpo inexistente, porque ninguém corresponde às estatísticas vigentes. Neste sentido, parece-nos que há uma contradição em setores da sociedade que visam à saúde e à chamada qualidade de vida, porque em seu fundamento está uma perspectiva de “objetificação” do corpo que lhe retira a dimensão subjetiva e dinâmica da vida.

A representatividade é importante, importante para todos nós, importante porque traz acolhimento e sensação de pertencimento, e isso nos fortalece. E enquanto a representatividade nas redes sociais, o maior veículo de comunicação da atualidade continuar propagando padrões inatingíveis, ficará muito difícil de recuperarmos nossa saúde mental, física e plena.

Essa mesma representatividade deve ser trabalhada e colocada em exercício na escola, nas aulas do tão popular conteúdo esporte por exemplo, em que



muitas vezes a seletividade é colocada em prática e apenas os mais aptos são levados em consideração. A Educação Física escolar deve ser para todos, ela não é ambiente de treinamento, ela é ambiente de aprendizagem.

A representatividade, ou a falta dela, impacta diretamente o imaginário das pessoas, interfere no juízo de valor que acabamos fazendo de nós mesmos e dos outros. Representatividade liberta. Ver gente diferente do “ideal” que nos foi vendido a vida inteira ocupando certos espaços ajuda a desconstruir muitos preconceitos, nossos inclusive.

Sendo assim, o estudo sugere promover uma visão mais inclusiva da beleza, celebrando a diversidade e trazendo a tona essas discussões para ambientes escolares e formativos como as aulas de Educação Física, para que essa visão crítica possa ser explorada, construída e adotada pelas pessoas, para que possamos consumir conteúdos on-line de forma mais responsável e consciente.

Isso ajudará a criar um ambiente que reconheça a beleza em todas as suas formas, promovendo a autoaceitação, o bem-estar mental, uma visão mais inclusiva e realista da beleza e da autenticidade, priorizando a importância de se cultivar a autoestima e a aceitação corporal como um ato de revolução e emancipação social.

Referências

ARARIPE, Uhyara Maria Cavalcante. **Autoestima, influência estética e padrões impostos pelas redes sociais: uma abordagem historiográfica**. 13 p. 2021.

Trabalho de Conclusão de Curso – Especialização - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, 2021. Disponível em:

https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/POSGRADUACAO-2024/P__S66.pdf. Acesso em: 23 set. 2024.

BUSTAMANTE, Marcoantonio Villanueva. **Conceito de Comparação Social (teoria de Festinger)**. São Paulo, fev. 2024. Disponível em:

<https://conceitos.com/comparacao-social/>. Acesso em: 23 set. 2024.

BARROS, Yuri Isaac Brito. **Imagem corporal e a influência da mídia na construção do corpo feminino**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso -

Graduação em Enfermagem - Universidade Católica do Salvador, 2019. Disponível em: <https://ri.ucs.br/server/api/core/bitstreams/b37929a7-7492-4cf0-a65d-a239a585d25f/content>. Acesso em: 09 set. 2024.



CAETANO, Yasmin. Brasil lidera ranking de cirurgias plásticas em todo o mundo em 2023. **CBN, Brasil**, São Paulo, 15 jun. 2024. Disponível em: <https://cbn.globo.com/brasil/noticia/2024/06/15/brasil-lidera-ranking-de-cirurgias-plasticas-em-todo-o-mundo-em-2023.ghtml> . Acesso em: 09 set. 2024.

CAMPANHOLI, Carolini A. Oliveira. **A unidualidade humana para o ensino da Educação Física**: uma proposta de concepção não linear de corpo sob o paradigma da complexidade. 2008. 131 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2008.

FERNANDES, Raiane Costa. **Aspectos estéticos, de autoestima e confiança nas redes sociais**: Percepções sobre a influência no comportamento de consumo. 79 p. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Administração - Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Sociais e Aplicadas. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/28523>. Acesso em 20 ago. 2024.

JOHANSEN, Robert N. Teoria do Cultivo na Psicologia na Mídia: Impactos na Sociedade Moderna. **Academia do Psicólogo**, 16 set. 2023. Disponível em: academiadopsicologo.com.br. Acesso em: 16 set. 2024.

NETFLIX, 2020. **O Dilema das Redes** (89 min.).

REIGADO, Ana Cristina Gabriel. **A insatisfação com a imagem corporal em crianças e adolescentes: relação com o teasing, a autoestima e as redes sociais**. 73 p. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Mestrado em Psicologia da Educação - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, 2022. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/104213>. Acesso em: 07 set. 2024.

SILVA, Maria Eduarda Escobar. **Como os padrões de beleza afetam na autoestima da mulher segundo a influência da mídia**. 32 p. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Psicologia – Universidade Federal Fluminense, Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Volta Redonda, 2022. Disponível em: <http://app.uff.br/riuff/handle/1/28714>. Acesso em: 07 set. 2024.