

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde  
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal  
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

## **DEPENDÊNCIA DAS REDES SOCIAIS: QUAL O IMPACTO NA AUTOESTIMA E MANIPULAÇÃO DE FOTOGRAFIAS?**

Patrícia Sobral<sup>1,2</sup> (✉ patriciaasobral98@gmail.com), Ivone Patrão<sup>2,3</sup>, & Rui Costa<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Ispa – Instituto Universitário, Portugal

<sup>2</sup> Geração Cordão, Portugal

<sup>3</sup> Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion, Ispa – Instituto Universitário, Portugal

<sup>4</sup> William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário, Portugal

Nos dias de hoje, encontramos-nos numa era digital, onde a internet, os smartphones, os videojogos *online* e as redes sociais imbuem o nosso quotidiano. As últimas décadas foram marcadas pelo rápido desenvolvimento e aperfeiçoamento das tecnologias de comunicação e informação, sendo que atualmente poderemos ter acesso à internet à distância de um clique (Hahl et al., 2013; Patrão et al., 2016).

Contemporaneamente, é comum observarmos nos media imagens de modelos com corpos idealmente “perfeitos”, que tendencialmente os adolescentes e jovens adultos usam como modelo a seguir (Lee & Lee, 2020). Através das redes sociais são feitas inúmeras comparações físicas que podem ou não motivar o sujeito a melhorar a sua condição. Todavia, quando a exposição às redes sociais é exagerada, tal pode resultar em insatisfação com a imagem corporal e diminuição da auto-estima, e daqui poderão vir a desenvolver-se consequências negativas para a saúde física e psicológica, incluindo transtornos alimentares e isolamento social (Grossbard et al., 2008; Lee & Lee, 2020; McLean et al., 2015).

Posto isto, o desenvolvimento tecnológico dos últimos anos tem levado a que os indivíduos cada vez tenham mais uma utilização excessiva e descontrolada dos meios que são utilizados para usufruir das plataformas da internet, fazendo com que os adolescentes e jovens adultos procurem parecer aquilo que não são, mas que idealizam ser (Grossbard et al., 2008).

Nos dias de hoje, encontramos uma sociedade cada vez mais exigente em relação ao que é esteticamente aceitável, estando perante uma perseguição de uma imagem corporal ideal, onde os indivíduos se sujeitam a dietas, exercício físico exagerado, medicação e manipulações de fotografias para conseguirem alcançar ou simular que alcançam um padrão estético idealizado e aceitável. Contudo, estes esforços têm um grande peso na saúde física e psicológica do indivíduo (Grossbard et al., 2008).

A acessibilidade a ferramentas que tenham a utilidade de manipular a imagem corporal tem vindo a desenvolver consequências negativas na autoestima dos indivíduos, maioritariamente nas adolescentes do sexo feminino, pois nas redes sociais, estes jovens têm uma autoestima elevada que não é a real, devido ao reforço vindo das suas publicações investidas e manipuladas antes de serem partilhadas. Ao confrontarem-se com a realidade, estas jovens apercebem-se da discrepância existente entre o que são na realidade e o que são nas redes sociais, apresentando assim uma baixa autoestima e consequentemente isolam-se do mundo real (Lamp et al., 2019).

Atualmente na literatura existe uma escassez de informação relativamente à influência que as redes sociais poderão exercer no comportamento de manipulação de fotografias, bem como qual a relação entre a adicção às redes sociais e a manipulação de fotografias. Neste sentido, o presente estudo pretende compreender quais as relações existentes entre as variáveis: adicção às redes sociais; autoestima e manipulação de fotografias e explorar se a correlação entre a manipulação de fotografias e autoestima é mediada pela adicção às redes sociais.

## MÉTODO

### *Participantes*

A presente investigação contou com a cooperação de 729 participantes voluntários, sendo que 65.3% pertencem ao sexo feminino, 33.5% pertencem ao sexo masculino e 1.2% identificaram-se como não binários, com idades compreendidas entre os 18 e os 71 anos ( $M=28.12$ ,  $DP=9.55$ ).

### *Material*

Utilizou-se um protocolo de avaliação que se compunha em 4 secções. A primeira secção engloba questões sociodemográficas. As restantes são 3 escalas:

*Questionário de Autoestima* (Ferreira, 2001). A escala de autoestima geral de Rosenberg (1989) é uma escala unidimensional da autoestima global de tipo Likert de 4 pontos (1=Discordo fortemente a 4=Concordo Fortemente), composta por 10 itens. A pontuação total varia entre 10 e 40, sendo que quanto mais elevada é a pontuação, mais elevada é a autoestima do sujeito. Em relação á validade psicométrica este é um instrumento que apresenta uma consistência interna de  $\alpha=0.84$ , indicando assim uma boa consistência interna. No presente estudo verificou-se uma consistência interna de  $\alpha=0.90$ .

*Questionário de Adicção às Redes Sociais*. O Internet Addiction Test (IAT) adaptado às redes sociais (Fuzeiro et al., 2022) é uma versão do Internet Addiction Test (IAT), mas especificando a utilização de redes sociais. Este instrumento é composto por 20 itens, sendo esta uma escala de Likert de 6 pontos (0-Não aplicável; 5-Sempre). Relativamente à qualidade psicométrica deste instrumento pode-se atestar que esta é considerada uma consistência interna boa, apresentado um alfa de Cronbach de 0.89 (Fuzeiro et al., 2022). No presente estudo verificou-se uma consistência interna de  $\alpha=0.93$ . No que concerne á sua cotação, no IAT original os resultados da escala permitem uma categorização categorial: 0-30 é considerado um utilizador normal; entre 31-49 é considerado um utilizador com adição leve; entre 50-79 é considerado um utilizador com adição moderada e por fim de 80-100 é considerado um utilizador com adição grave.

*Questionário de Manipulação de Fotografia* (Mclean e colaboradores, 2015). O *Self Photo Editing and Photo Investment* tem como principal objetivo medir o investimento e a manipulação de fotografias, sendo que esta é composta por três subescalas (A – Comportamento fotográfico; B – Investimento fotográfico; C – manipulação ou edição de imagens de si mesmo). Destaca-se que, para a recolha de dados somente foi utilizada a subescala de manipulação de imagens de si mesmo. A subescala de manipulação de fotografia é constituída por 10 itens com o formato de Likert de 5 pontos (1=nunca e 5=sempre). Esta escala pretende avaliar até que ponto os

participantes manipulam ou editam as suas fotografias antes de compartilhar (e.g., “*Edita ou usa aplicações para suavizar a pele*”), sendo que a soma de todos os itens varia entre 10 a 50. Assim valores mais altos remetem para maior manipulação de fotografias. No presente estudo verificou-se uma consistência interna de  $\alpha=0.90$ .

### *Procedimento*

Inicialmente foi solicitada a autorização dos autores do Questionário de Manipulação de Fotografias para a tradução do instrumento para a população portuguesa. Após a consentimento dos autores foi realizada a tradução e retradução do instrumento para a população portuguesa seguindo, todas as questões éticas e as regras de tradução e retrodução presentes em *TC Guidelines for Translating and Adapting Testes* (International Test Commission, 2017). Posteriormente, foi elaborado um protocolo de avaliação que foi ajustado plataforma online Google Forms. Neste encontrava-se o consentimento informado e os instrumentos suprarreferidos.

Quanto aos criterios de seleção, a única particularidade imposta foi ser maior do que 18 anos e terem nacionalidade portuguesa. O processo da recolha da amostra ocorreu através da divulgação do link nas redes sociais, tais como Facebook, Messenger, Instagram, WhatsApp, onde foi solicitada a participação voluntária e a divulgação do *link* estando perante uma amostragem de propagação geométrica (*snowball*) com o intuito de aumentar a dimensão da amostra (Marôco, 2021). Após o fecho do questionário procedeu-se a extração dos dados para o programa SPSS 28 onde se realizou a análise das qualidades psicométricas (sensibilidade) de todos os instrumentos. Após a confirmação das qualidades psicométricas dos instrumentos procedeu-se à análise dos dados recorrendo a correlações de Person e correlações parciais. Por último, os resultados obtidos foram interpretados e discutidos de acordo com a literatura.

## RESULTADOS

Na presente investigação foi possível verificar que a adicção às redes sociais e a autoestima se encontram negativa e significativamente correlacionadas

( $r=-.335$ ;  $p<.001$ ). Assim sendo, é possível concluir que quanto maior a adicção às redes sociais, menor será a autoestima dos participantes. No que concerne à correlação entre a adicção às redes sociais e à manipulação de fotografias, é possível verificar uma correlação positiva e significativa ( $r=.557$ ;  $p<.001$ ). Deste modo, compreende-se que quanto maior a adicção às redes sociais, maior é a manipulação de fotografia dos participantes.

Em relação às variáveis autoestima e manipulação de fotografias, pode-se observar a existência de uma correlação negativa e significativa ( $r=-.211$ ;  $p<.001$ ), podendo desta forma verificar-se que quanto maior grau de manipulação de fotografias, menores são os níveis de autoestima.

Concomitantemente, para verificar se a manipulação de fotografias e autoestima é mediada pela adicção às redes sociais recorreu-se a uma correlação parcial, utilizando o método de Baron e Kenny (1986), sendo possível atestar que o coeficiente da correlação entre a autoestima e a manipulação de fotografias diminuiu significativamente passado a ser quase nulo ( $r=-.018$ ;  $p>.05$ ). Deste modo, confirma-se que a adicção às redes sociais medeia quase completamente a relação entre a manipulação de fotografias e a autoestima, ou seja, quando se retira a influência da adicção às redes sociais, as correlações perdem força passando a apresentar valores não significativos.

## DISCUSSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo compreender as relações entre as variáveis adicção às redes sociais, autoestima e manipulação de fotografias. Concomitantemente debruçamo-nos em explorar se a correlação entre manipulação de fotografias e a autoestima é mediada pela adicção às redes sociais. Assim sendo, esta investigação visa acrescentar informação à literatura acerca destes temas pouco abordados de forma conjunta.

A literatura vai ao encontro do que foi verificado na presente investigação sendo que em estudos anteriores (Hong et al., 2014; Malik & Khan, 2015) observou-se que quanto mais os sujeitos utilizam as redes sociais menores, são os seus níveis de autoestima. Este fenómeno pode ser explicado pelo

objetivo de utilização das redes sociais, ou seja, como já referido anteriormente, as redes sociais são plataformas que são utilizadas para partilhar fotografias ou vídeos dos próprios onde há interações com outros sujeitos (e.g., likes e comentários). Assim sendo, os sujeitos ao perceberem-se com menos interações, em comparação com outros, poderão questionar-se sobre o porquê, começando a fazer inúmeras comparações de fotografias, o que acaba por influenciar a sua autoestima (Kleemans et al., 2018). Lee e Lee (2020) e McLean e colaboradores (2015) concluem ainda que através das redes sociais são feitas inúmeras comparações físicas que podem ou não motivar o sujeito a melhorar a sua condição. Todavia, quando este processo é exagerado, poderão vir a desenvolver-se consequências negativas para a saúde física e psicológica do sujeito, afetando a sua autoestima, desenvolvendo transtornos alimentares e isolamento social.

Adicionalmente, Pham et al. (2022) e Smith e Aderson (2018), concluíram, que atualmente as redes sociais tem sofrido diversas transformações, tornando-se acessíveis e práticas para que simulações das alterações da aparência física ocorram. Contudo, há que destacar que a correlação positiva e significativa das redes sociais e manipulação de fotografias, verificada no presente estudo, impacta, de acordo com a literatura, na saúde mental dos sujeitos, pois para sujeitos com um self pouco estável, alterar a sua aparência física de forma online, pode ser um caminho perigoso a seguir, fazendo com que a sua identidade não fique bem definida (Smith & Aderson, 2018).

Este é um tema pouco abordado na literatura, sendo que este estudo veio enriquecer este campo de investigação, sendo possível compreender que através das redes sociais são feitas inúmeras comparações de aparência física, podendo-se deste modo verificar que a comparação com padrões de beleza e o investimento na manipulação de fotografias está associado a menores níveis de autoestima e satisfação corporal (Feltman & Szymanski, 2017; Lonergan et al., 2019).

Desta forma, através da presente investigação é possível compreender o impacto que as redes sociais poderão exercer no sujeito, sendo que o desenvolvimento tecnológico dos últimos anos tem levado a que os indivíduos cada vez mais tenham uma utilização excessiva e descontrolada dos meios que são utilizados para usufruir das plataformas da internet, fazendo com que os adolescentes e jovens adultos procurem parecer aquilo

que não são, mas que idealizam ser (Grossbard et al., 2008). Neste sentido, é possível concluir que nas redes sociais os jovens aparentam ter uma autoestima elevada que não é a real, devido ao reforço vindo das suas publicações investidas e manipuladas antes de serem partilhadas. Ao confrontarem-se com a realidade, os jovens apercebem-se da discrepância existente entre o que são na realidade e o que são nas redes sociais, apresentando assim uma baixa autoestima e conseqüentemente isolam-se do mundo real (Lamp et al., 2019). Uma das formas de combater esta discrepância entre o que são e o que aspiram ser poderá ser manipularem as suas fotografias tendo uma rápida recompensa (e.g., likes e comentários positivos). Contudo esta poderá ser uma recompensa que terá uma sensação de prazer a curto prazo e que poderá desenvolver diversas problemáticas a longo prazo.

Por último, é importante salientar ainda a existência de algumas limitações no estudo. Primeiramente o facto de a amostra ser maioritariamente feminina, existindo um número reduzido de homens que responderam ao questionário comparativamente ao número de mulheres. Uma outra limitação é o facto de o presente estudo não ser representativo da população, uma vez que a maioria da amostra é jovem.

Posto isto, para estudos futuros sugere-se a procurar outros métodos de recolha de dados com o propósito de se obter uma amostra mais representativa. Adicionalmente sugere-se a realização de um estudo que compare o impacto das redes sociais na satisfação corporal, autoestima e manipulação de fotografias na população adolescente em comparação com a população adulta. Por fim seria também interessante a validação da escala de manipulação de fotografias para a população portuguesa, uma vez que neste estudo, este instrumento apenas se encontra adaptado à população portuguesa.

## REFERÊNCIAS

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

- Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2017). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles*, 78, 311-324. <http://doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>
- Ferreira, J. P., & Meek, G. A. (2001). Portuguese wheelchair athletes self-perceptions in physical domain: *Preliminary analysis. Proceedings of the 13<sup>th</sup> International Symposium, 5<sup>th</sup> European Congress Adapted Physical Activity – ISAPA* (p. 50).
- Fuzeiro, V., Martins, C., Gonçalves, C., Rolo Santos, A., & Costa, R. M. (2022). Sexual function and problematic use of smartphones and social networking sites. *Journal of Sexual Medicine*. <http://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.05.004>
- Grossbard, J. R., Lee, C. M., Neighbors, C., & Larimer, M. E. (2008). Body Image Concerns and Contingent Self-Esteem in Male and Female College Students. *Sex Roles*, 60(3-4). <http://doi.org/10.1007/s11199-008-9535-y>
- Hahl, B., R., Ocanha, F., O., Pedroso, G. R., & Santos, J., P., S. (2013). A influência das redes sociais nas relações interpessoais. *Revista Eletrónica*, 4.
- Hong, F., Huang, D., Lin, H., & Chiu, S. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31, 597-606. <http://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- International Test Commission. (2017). *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests* (2<sup>nd</sup> ed.). [www.InTestCom.org](http://www.InTestCom.org)
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21, 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., & Erchull, M. J. (2019). Picture perfect: The relationship between selfie behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 81(11-12), 704-712. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01025-z>
- Lee, M., & Lee, H.-H. (2020). Social media photo activity, internalization, appearance comparison, and body satisfaction: The moderating role of photo-editing behavior. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106579>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, 28, 39-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65, 260-263.
- Marôco, J. (2021). *Análise Estatística com SPSS STATISTICS* (Vol. 18): Report Number Análise e Gestão de Informação, LDA.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in

adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.22449>

- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M. C. S., Barandas, R., Sampaio, D., Moura, B., Gonçalves, J., & Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: Revisão da literatura.
- Pham, H. C., Nguyen, L., Vu, T. A., & Tran, P. (2022). Body image esteem and photo manipulation among social media users. *Acta Informatica Pragensia*, 11(1), 62-79. <https://doi.org/10.18267/j.aip.166>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Wesleyan University Press.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). *Social media use in 2018*. Pew Research Center. Consultado a 16 Maio de 2022. <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>

