

# AS MÍDIAS SOCIAIS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E OS ASPECTOS PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS COM A INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL

Pâmela de Oliveira (Mestranda em Ciências do Envelhecimento - USJT)  
Gabriela Hermes Nogueira (Mestranda em Ciências do Envelhecimento – USJT)  
Patrícia Nemara Freitas de Souza Carneiro (Mestranda em Ciências do Envelhecimento – USJT)  
Marta Ferreira Bastos (Professora do programa Ciências do Envelhecimento – USJT)  
Adriana Machado Saldiba Lima (Orientadora)

pamelaoliveira12@gmail.com, ghermes2015@hotmail.com, patricianemara@hotmail.com, marta.bastos@saojudas.br, adriana.lima@saojudas.br

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma preocupação global em crescimento, relevante tanto em nações quanto em desenvolvimento. A promoção do envelhecimento saudável é sustentada, enfocando na influência das perspectivas diversas, especialmente a interação social. A inclusão digital na terceira idade, não só mantém funções sociais, mas também promove participação ativa e autonomia, cognitivamente o bem-estar e a saúde. Entretanto, a mídia pode impactar a percepção da imagem corporal e envelhecimento. A exposição a padrões “ideais” de corpo e idosos ativos pode gerar pressão social e insatisfação com a aparência. Autoimagem é ligada à aceitação social e a mídia pode afetar a autoimagem ao difundir padrões inatingíveis de envelhecimento ativo. Isso leva à busca irreal por tais padrões. Considerando as perspectivas abordadas, é crucial refletir sobre os aspectos psicológicos e comportamentais da população idosa resultantes da influência das mídias sociais. Além disso, avaliar como a imagem corporal pode ser afetada em um cenário digital e quais são os impactos psicológicos gerados.

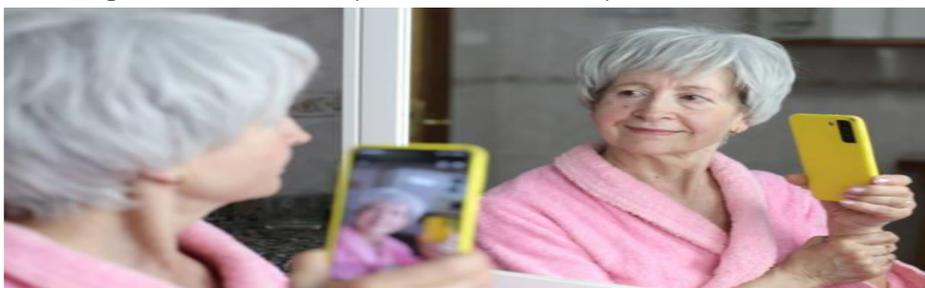
## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente ensaio teórico se baseia em um referencial teórico-metodológico que combina a influência positiva das mídias sociais e suas influências negativas para abordar a complexidade do processo de envelhecimento e os impactos psicológicos e comportamentais da insatisfação com a autoimagem

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural que afeta não apenas a condição física, mas também a percepção da imagem corporal ao longo do tempo. A mídia desempenha um papel crucial na moldagem dessa percepção, promovendo padrões de beleza irreais e influenciando a forma como as pessoas se veem. A insatisfação com a imagem corporal está ligada à percepção individual dessa imagem, levando muitas vezes a comparações negativas com os ideais midiáticos.

Figura 1 - Mulher sênior que tira uma selfie no espelho do banheiro



Fonte: iStock, 2023

Além disso, a exposição constante à mídia e às redes sociais pode contribuir para problemas de saúde mental, como distúrbios alimentares. No entanto, autores sugerem que o uso adequado das mídias digitais pode atenuar aspectos negativos do envelhecimento, como solidão e isolamento, ao promover a inclusão social e o estímulo cognitivo.

A imagem corporal é uma construção complexa, influenciada por fatores culturais, sociais e individuais. Promover representações positivas de pessoas mais velhas na mídia, enfatizar os aspectos positivos do envelhecimento e combater os ideais de corpo estreitos são maneiras de promover uma imagem corporal mais saudável.

No entanto, a mídia não é o único fator influenciador na formação da imagem corporal e da saúde mental. Elementos como ambiente familiar, educação e experiências individuais também desempenham papéis importantes. Portanto, é fundamental abordar as mensagens midiáticas de forma crítica, compreender a diversidade de corpos de maneira realista e reconhecer que a beleza e a autoestima vão além dos estereótipos pré-definidos.

## 4. CONCLUSÃO

Conclui-se que a análise interdisciplinar do fator psicológico e comportamental é crucial para mitigar os efeitos negativos, enfatizando apoio social e a real importância das mídias sociais quanto a inclusão social e o sentimento de pertencimento desta população.

## 5. REFERÊNCIAS

- Araujo, L. y Carvalho, V. A. (2005). **Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice**. Mneme – Revista de Humanidades, 6(6), 1-9.
- Beleza, M. D. C. I. C. (2014). **A influência da mídia na construção da imagem corporal**. Rev Bras Nutr Clín, 29(1), 73-5.
- Doll, J., Machado, L. R., & Cachioni, M. (2016). **O idoso e as novas tecnologias**. 3585-3603. In: Freitas, E., Py, L., Caçado, F., Doll, J., & Gorzoni, M. L. (orgs.). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan
- Frost, J., & Mckelvie, S. (2004). **The Relationship of Self-Esteem and Body Satisfaction to Exercise Activity for Male and Female Elementary School, High School, and University Students**. The Online Journal of Sport Psychology, 7(4), 36-44.
- Miranda, L. M. D., & Farias, S. F. (2009). **As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura**. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, 13, 383-394.
- SOUSA, MC et al. **O envelhecimento populacional: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura**. Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 6, n. 8, pág. 61871-61877, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-564.