



ESCOLA BAHIANA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE MEDICINA

MARIANA MATOS DE CARVALHO

**INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE BELEZA NA AUTOESTIMA DOS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

SALVADOR – BA

2023

MARIANA MATOS DE CARVALHO

**INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE BELEZA NA AUTOESTIMA DOS ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de graduação em Medicina da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, para aprovação parcial do 4º ano do curso de Medicina.

Orientadora: Prof.^a Ms.^a Helena Serafim de Vasconcelos.

SALVADOR

2023

Dedico este trabalho a todos os estudantes universitários, aos jovens e às instituições de ensino.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, que sem ele nada disso seria possível e não estaria aqui hoje escrevendo este trabalho. Agradeço a minha mãe, Morgana, que sempre acreditou em meu potencial, me apoiou e lutou comigo para que eu realizasse todos os meus sonhos, inclusive, estou acabando de concretizar mais um. A minha avó Ana, minha segunda mãe, que sempre esteve presente na minha vida e acompanhou todo o meu crescimento, não só como estudante, mas como pessoa. A minha filha/cadela, Meg, que sempre me deu todo o amor do mundo e é minha companheira fiel.

Gostaria também de agradecer imensamente a minha orientadora, Prof.^a Ms.^a Helena Vasconcelos, por não ter largado a minha mão, ter me acompanhado durante toda a elaboração do TCC, me dando dicas valiosas e me tratando sempre com muita empatia. Assim como, agradeço a minha professora de Metodologia da Pesquisa, Cristina Salles, que fez com que esses 4 semestres de intensas pesquisas fossem de muito aprendizado.

Por fim, agradeço a EBMSP e a todos aqueles que estiveram comigo durante o processo de realização deste trabalho!

RESUMO

Introdução: Este estudo se dedica a apresentar a influência dos padrões de beleza sobre a autoestima dos estudantes universitários, e as consequências que seus diferentes níveis podem desencadear na vida acadêmica desses alunos. **Objetivo:** Avaliar a influência dos padrões de beleza na autoestima de estudantes universitários. **Metodologia:** As buscas foram realizadas nas fontes de dados eletrônicas MEDLINE/PubMed, Scielo, The Cochrane Library, Web of Science, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foi utilizado o protocolo PRISMA 2020 como guia para a revisão sistemática. Os termos usados para a busca estavam relacionados a: autoestima, padrões de beleza e estudantes universitários. Os critérios de inclusão foram: estudantes universitários, regularmente matriculados, de ambos os sexos e de qualquer faixa etária; estudos do tipo corte transversal, coorte, ensaio clínico randomizado, publicados nos últimos 10 anos e com versão completa disponível gratuitamente; artigos que abordem a autoestima do estudante universitário, correlacionando-a com saúde mental. **Resultados:** Das 328 referências reunidas pela estratégia de busca, 46 textos completos foram obtidos para leitura. 7 atingiram os critérios de inclusão propostos para a revisão sistemática. As amostras variaram de 34 a 892 participantes (n total = 1.819), com média de idade de $21,6 \pm 3,2$ anos. Um estudo avaliou exclusivamente mulheres, o restante incluiu indivíduos de ambos os gêneros. **Conclusão:** Os resultados encontrados confirmam que os padrões de beleza podem sim influenciar na autoestima dos estudantes universitários. A pressão para atender a certos padrões de beleza pode levar a uma série de consequências emocionais e psicológicas, incluindo a diminuição da autoestima.

Palavras-chave: Autoestima. Padrões de beleza. Estudantes universitários.

ABSTRACT

Introduction: This study is dedicated to presenting the influence of beauty standards on the self-esteem of university students, and the consequences that their different levels can trigger in the academic lives. **Objective:** To evaluate the influence of beauty standards on the self-esteem of university students. **Methodology:** The searches were carried out in electronic data sources MEDLINE/PubMed, Scielo, The Cochrane Library, Web of Science, Scopus and Virtual Health Library (VHL). The PRISMA 2020 protocol was used as a guide for the systematic review. The terms used for the search were related to self-esteem, beauty standards and university students. The inclusion criteria were university students, regularly enrolled, of both sexes and of any age group; cross-sectional, cohort, randomized clinical trial studies, published in the last 10 years and with the full version available free of charge; articles that address university students' self-esteem, correlating it with mental health. **Results:** Of the 328 references gathered by the search strategy, 46 full texts were obtained for reading. 7 met the inclusion criteria proposed for the systematic review. Samples ranged from 34 to 892 participants (total $n = 1,819$), with a mean age of 21.6 ± 3.2 years. One study exclusively evaluated women, the rest included individuals of both genders. **Conclusion:** The results found confirm that beauty standards can indeed influence the self-esteem of university students. The pressure to meet certain beauty standards can lead to a range of emotional and psychological consequences, including lowered self-esteem.

Keywords: Self esteem. Beauty standards. University students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 OBJETIVO	8
3 REVISÃO DE LITERATURA	9
3.1 Autoestima dos Estudantes Universitários	9
3.2 Padrões de Beleza dos Estudantes Universitários	10
4 METODOLOGIA	12
4.1 Estratégia de Busca	12
4.2 Critérios de Inclusão e Exclusão	12
4.3 Identificação e Seleção dos Estudos	12
4.4 Extração de dados	13
5 RESULTADOS	14
5.1 Identificação e Seleção dos Estudos	14
5.2 Características Gerais dos Estudos Selecionados	15
6 DISCUSSÃO	19
7 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXOS	28
ANEXO A – Formulário	28
ANEXO B – Carta de Aceite do Orientador	30
ANEXO C – Termo de Entrega do TCC	31

1 INTRODUÇÃO

O ingresso do indivíduo na universidade é marcado por diversos desafios, que precisam ser vencidos em um curto espaço de tempo.¹ Esse novo ambiente exige mais de seus alunos, o que pode interferir na saúde mental e, portanto, no desempenho acadêmico.² Dessa forma, observar variáveis que possam influenciar na maneira como esses indivíduos poderão lidar com os desafios deste momento de vida se apresenta como uma necessidade em prol do cuidado a essa população.

Considerando os aspectos constitutivos da saúde mental humana, podemos destacar a autoestima do estudante universitário. Tendo em vista que, o aluno com autoestima mais elevada possui uma melhor qualidade de vida na universidade e, portanto, um melhor desempenho acadêmico.³ Em contrapartida, entre os estudantes que apresentaram baixa autoestima, 100% possuíam sintomas de sofrimento mental.⁴ Ademais, aproximadamente, 78% dos universitários tinham níveis insatisfatórios de autoestima.⁵ Desse modo, não é possível desconectar a percepção do que as consequências da autoestima podem suscitar na vida acadêmica do estudante universitário.

Sobre a baixa autoestima, a gênese desta que leva o indivíduo a um mal-estar e sofrimento psíquico, pode estar na diferença entre o padrão de beleza imposto pela sociedade e a percepção que a pessoa tem do seu próprio corpo.⁶ Sendo assim, um estudo demonstrou que quase 77% dos estudantes se encontram insatisfeitos com o seu corpo.⁷ Insatisfação essa que se agrava à medida que as interações por redes sociais se tornaram mais comuns do que as interações presenciais.⁸ Sob esse âmbito, as mídias sociais, juntamente com as propagandas, estabelecem padrões de beleza como instrumentos de poder e socialização.⁹ Logo, torna-se imprescindível que haja um estudo que se dedique a apresentar a influência dos padrões de beleza sobre a autoestima dos estudantes universitários, e as consequências que seus diferentes níveis podem desencadear na vida acadêmica desses alunos.

2 OBJETIVO

Avaliar a influência dos padrões de beleza na autoestima de estudantes universitários.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Autoestima dos Estudantes Universitários

Aproximadamente, 69% dos estudantes universitários que apresentam transtornos depressivos apresentam baixa autoestima e 61% dos estudantes emocionalmente saudáveis apresentam alta autoestima.² Desse modo, fica evidente a intrínseca relação entre saúde mental e autoestima. Ademais, universitários com baixa autoestima apresentam risco 5 vezes maior de ter sofrimento mental, sendo que os do sexo feminino apresentam o dobro desse risco em relação aos do sexo masculino.¹⁰ Sob esse contexto, observa-se que existem diversas variáveis que influenciam no nível de autoestima do estudante universitário.

A autoestima de um indivíduo é o resultado de um conjunto de ideias que ele tem de si próprio, ou seja, é como ele se enxerga, avaliando suas qualidades e defeitos, porém, de maneira distinta e individual.³ A autoestima de uma pessoa não é algo imutável, principalmente em universitários, que estão passando por constantes mudanças, incertezas e se tornando mais independentes. O nível de autoestima de estudantes universitários está correlacionado com algumas variáveis clínicas como resiliência, suporte social, qualidade de vida e traços de personalidade.²

A autoestima pode ser classificada como alta ou baixa, que depende intrinsecamente da percepção do que o indivíduo deseja ser, o “eu ideal”, e da percepção do que o indivíduo se vê como sendo, o “eu real”.¹¹ E quanto mais próximas essas duas percepções estiverem, maior será a autoestima da pessoa. Por outro lado, a autoestima elevada pode assumir duas posições: segura e frágil.¹² Nesse sentido, indivíduos com autoestima elevada e segura são relativamente estáveis, felizes consigo mesmos e aceitam suas fraquezas. Em contrapartida, indivíduos com autoestima elevada e frágil necessitam ser o melhor em algo, se sentem constantemente ameaçados e buscam incessavelmente uma validação contínua por meio de conquistas e elogios.¹²

Em universitários com baixa autoestima, há uma grande prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC).⁴ Os TMC englobam, majoritariamente, a ansiedade, depressão e estresse, considerados como uns dos maiores problemas de saúde pública mundial.¹³ Sendo assim, alunos que apresentam baixa autoestima são passíveis de maiores dificuldades ao longo da sua trajetória acadêmica, ficando em

desvantagem em relação aos que possuem autoestima mais elevada. Conclui-se, então, que o desempenho acadêmico aumenta com o aumento da autoestima.¹⁴

Atualmente, com o grande número de universidades, o problema não é mais entrar em uma, mas sim continuar na mesma e com sucesso. Logo, para garantir esse sucesso, o indivíduo entra em um “ofício de estudante”, conceito criado pelo sociólogo francês Alain Coulon, o qual se refere a um trabalho intelectual que os estudantes devem exercer.¹ Tendo em vista que a mudança do ensino médio para a universidade é acompanhada de uma sobrecarga de informações, estresses, menos tempo para se divertir, afastamento dos familiares e restrições financeiras.¹⁵ E, todas essas questões podem impactar seriamente na saúde mental desses estudantes, resultando em sofrimento mental.

3.2 Padrões de Beleza dos Estudantes Universitários

Os resultados de uma pesquisa entre estudantes universitárias mostraram que aproximadamente 93% das alunas desejavam alterar pelo menos três zonas do corpo e quase 39% das alunas possuíam transtornos alimentares.¹⁶ Ademais, outro estudo demonstrou que a maioria das universitárias desejavam ser mais magras, número próximo de 64%.¹⁷ Outrossim, sobre a imagem corporal, pesquisa refere que 78% das estudantes apresentaram insatisfação.¹⁷ Esses resultados demonstram a incessante busca das estudantes pelo ideal de beleza, que muitas vezes parece inatingível, fazendo com que elas nunca se conformem com o próprio corpo, sendo prejudicial até mesmo para a saúde das mesmas.

A busca pelo padrão de beleza é tão antiga quanto à existência humana.¹⁸ Os padrões de beleza mudaram ao longo do tempo e se diferem também entre as culturas. Essa mentalidade de ideal estético está presente até mesmo nas crianças, contribuindo para uma sociedade que valoriza cada vez mais a aparência do que a essência, ou seja, do “ter” ao invés do “ser”.¹⁸ E quem se beneficia com a inversão desses valores humanos é a milionária indústria da beleza que, através das inúmeras propagandas, determina um tipo específico de beleza, o qual deve ser seguido por toda a população, como garantia de satisfação e felicidade.¹⁹

A mídia é uma grande influenciadora dos padrões de beleza na sociedade, correlacionando-os com ideais de saúde, bem-estar e sucesso.⁹ Entretanto, essa correlação pode ser bastante perigosa, pois os padrões de beleza divulgados pela

mídia são inalcançáveis para a maioria da população, gerando grandes decepções.²⁰ Sob esse contexto, um estudo realizado entre estudantes universitárias revelou altos índices de insatisfação corporal e grande desejo de emagrecer, influenciadas, principalmente, pelas redes sociais que compartilham ideias de corpos irrealistas e inatingíveis.¹⁶ Toda essa pressão de atingir um suposto corpo ideal pode levar ao aumento da insatisfação corporal pelo indivíduo, um aumento do comer desordenado e tentativas mal sucedidas de controle de peso.¹⁷

Muitas são as pessoas que procuram a Medicina da Beleza para a realização de procedimentos estéticos, por exemplo, as famosas cirurgias plásticas, como meio de elevação da autoestima.⁶ Essa autoestima, que se encontra baixa, tem como um dos principais motivos, a imensa pressão estética da sociedade sobre o indivíduo, que o faz perceber a notável diferença do padrão de beleza propagado e a imagem do próprio corpo. Desse modo, pessoas gastam fortunas para alcançarem os padrões de beleza, porém, elas não almejam só saúde e estética, como também ao *status* que esses padrões proporcionam.²¹ Esse *status* é resultado dos preços exorbitantes dos meios para se chegar ao ideal estético, que vai dos altos preços que os alimentos saudáveis assumem nos mercados até os das cirurgias plásticas, dando preferência a população com maior poder aquisitivo.

4 METODOLOGIA

4.1 Estratégia de Busca

As buscas nas fontes de dados eletrônicas MEDLINE/PubMed, Scielo, The Cochrane Library, Web of Science, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) foram realizadas por meio da combinação de descritores, incluindo termos do Medical Subject Headings (MeSH), dos Descritores em Ciências da Saúde (DECs) e contrações de descritores. Foi utilizado o protocolo PRISMA 2020 como guia para a revisão sistemática.

Os termos usados para a busca estavam relacionados a: autoestima, padrões de beleza e estudantes universitários. A combinação desses descritores gerou ("selfconcept" OR ("self" AND "concept") OR ("self" AND "esteem") OR "self esteem") AND ("beauty") AND ("standards" OR "reference standards" OR ("reference" AND "standards")) AND ("universities" OR "university") AND ("students").

Referências presentes nos artigos identificados pela estratégia de busca também foram procuradas, manualmente, a fim de se somarem ao trabalho e à revisão sistemática.

4.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão foram: estudantes universitários, regularmente matriculados, de ambos os sexos e de qualquer faixa etária; estudos do tipo corte transversal, coorte, ensaio clínico randomizado, publicados nos últimos 10 anos e com versão completa disponível gratuitamente; artigos que abordem a autoestima do estudante universitário, correlacionando-a com saúde mental.

Os critérios para exclusão foram: estudantes com diagnóstico prévio de doenças psiquiátricas, em terapia medicamentosa; estudos envolvendo mulheres em período gestacional.

4.3 Identificação e Seleção dos Estudos

Uma dupla de pesquisadores fará separadamente a leitura dos títulos e resumos de cada trabalho pré-selecionado, a fim de identificar somente os estudos que preencham corretamente os critérios de inclusão. Prosseguirão com a leitura dos artigos, separadamente, a fim de assegurar os critérios da revisão sistemática.

Quaisquer divergências entre os pesquisadores serão resolvidas por discussão e diálogo.

4.4 Extração de dados

Dois pesquisadores coletaram os dados por meio de um formulário de coleta pré-definido. As características dos estudos extraídos incluíram: data de publicação, origem geográfica, título e definição do estudo.

Registraram-se dados sobre os participantes de cada trabalho, número de participantes, gênero, idade, nacionalidade da publicação, se foi aplicado algum questionário de autoestima e quais padrões de beleza foram citados.

5 RESULTADOS

5.1 Identificação e Seleção dos Estudos

Foi utilizado o software do Rayyan para realizar a leitura dos resumos e para seleção prévia dos artigos que foram lidos na íntegra, na etapa de seleção final. Das 328 referências reunidas pela estratégia de busca, 46 textos completos foram obtidos para leitura. 7 atingiram os critérios de inclusão propostos para a revisão sistemática.

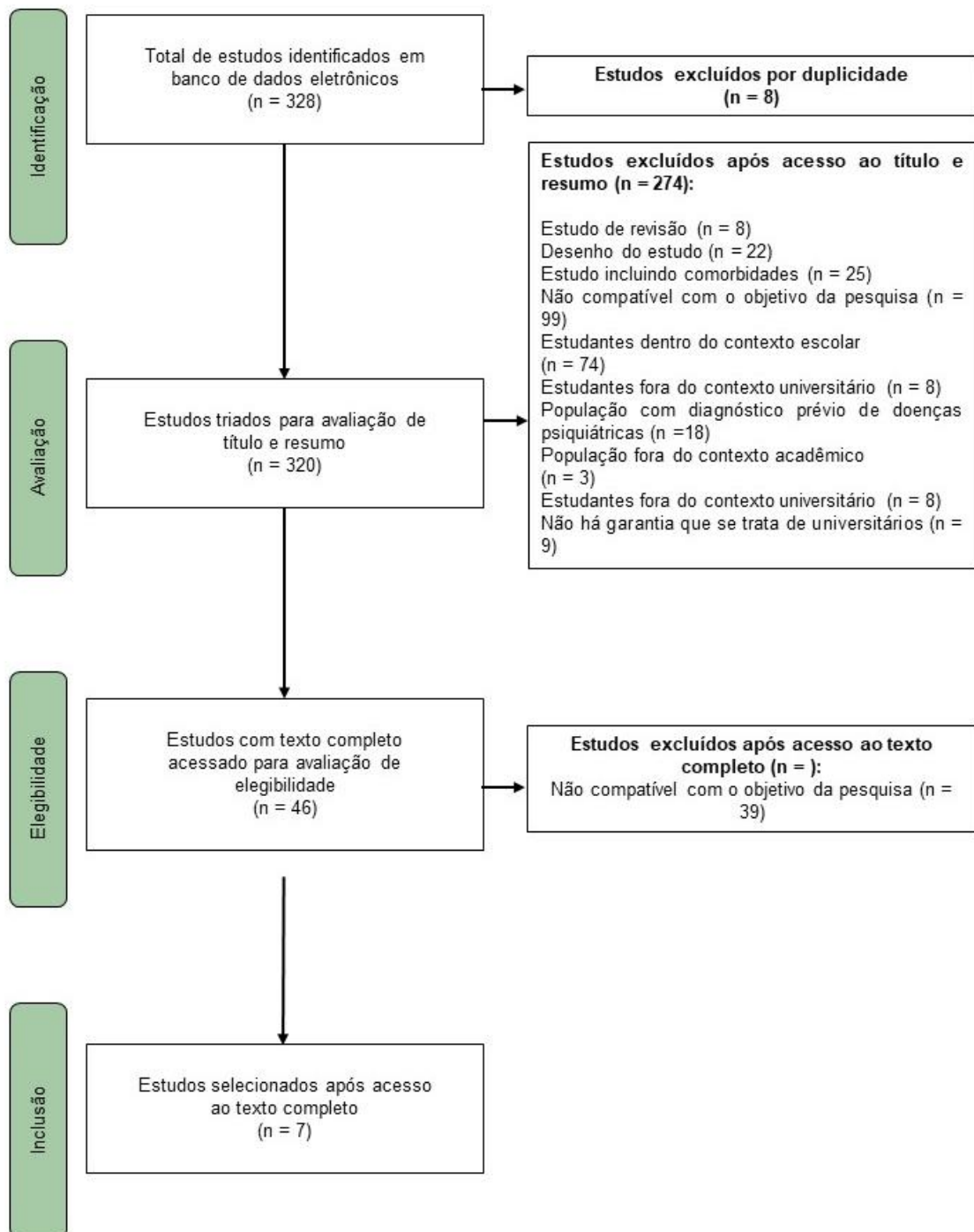


Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos.

5.2 Características Gerais dos Estudos Selecionados

As características principais dos estudos incluídos na revisão sistemática estão relatadas na Tabela 1 e os principais resultados encontrados na categoria autoestima estão resumidos na Tabela 2. As amostras variaram de 34 a 892 participantes (n total = 1.819), com média de idade de $21,6 \pm 3,2$ anos. Um estudo avaliou exclusivamente mulheres, o restante incluiu indivíduos de ambos os gêneros.

Tabela 1 - Características dos ensaios clínicos randomizados presentes na revisão sistemática.

Autores	País	Ano	Tamanho da amostra	Idade média (anos)	Gênero
Varchetta e cols. ²²	Itália	2020	306	$21,8 \pm 3,19$	Masculino e Feminino
Barrios e cols. ²³	Paraguai	2016	75	22 ± 2	Masculino e Feminino
Novella e cols. ²⁴	EUA	2015	348	$20 \pm 1,34$	Masculino e Feminino
Calle e cols. ²⁵	Argentina	2020	44	$21,5 \pm 3,5$	Masculino e Feminino
Vázquez e cols. ²⁶	México	2017	892	$19,3 \pm 2,4$	Masculino e Feminino
Micu e cols. ²⁸	México	2015	34	25 ± 7	Masculino e Feminino
Bratovcic e cols. ³⁰	Turquia	2015	120	Não informado	Feminino

Tabela 2 - Principais resultados encontrados na categoria autoestima.

Referência	Amostra	Instrumento "autoestima"	Resultados
Varchetta e cols. ²²	306	RSE	Associação negativa entre a autoestima e o abuso de redes sociais.
Barrios e cols. ²³	75	RSE	Associação negativa entre a autoestima e o estresse acadêmico.
Novella e cols. ²⁴	348	RSE	Associação positiva entre a baixa autoestima e a discrepância corporal.
Calle e cols. ²⁵	44	Escala de Autoestima de Lucy Reidl	Associação positiva entre a autoestima e o desempenho acadêmico.
Vázquez e cols. ²⁶	892	Questionário modificado por Unikel e Gómez ²⁷	Associação negativa entre a autoestima e o risco de transtornos alimentares.
Micu e cols. ²⁸	34	Escalas tipo Likert ²⁹	Associação positiva entre a autoestima e desempenho acadêmico.
Bratovic e cols. ³⁰	120	RSE	Associação negativa entre a autoestima e a insatisfação corporal.

RSE: *Rosenberg Self-Esteem*.

Varchetta e cols.²² buscaram investigar o uso das redes sociais por universitários, e as associações entre o abuso destas plataformas, o fenômeno do *Fear of Missing Out* (FOMO) e da Vulnerabilidade Online. A amostra foi composta por 306 estudantes de uma universidade da Roma, localizada na Itália, sendo que 152 (49,7%) eram mulheres e 154 (50,3%) eram homens. Foi utilizada a plataforma Moodle do Google para a aplicação do questionário. Desse modo, avaliaram-se informações sociodemográficas, do uso de tecnologias e do tempo gasto com as redes sociais por esses estudantes. Ademais, correlacionaram-se essas informações

com os resultados das escalas *Social Media Engagement Scale* (SMES), *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), FOMO, *Basic Psychological Needs Scale* (BPNS), *Rosenberg Self-Esteem* (RSE) e Vulnerabilidade Online. Especificamente, as mulheres revelaram uma maior frequência de uso das redes sociais, parecendo mostrar uma maior tendência de experimentar sintomas de dependência ao uso de redes sociais. E as pontuações altas nesta dimensão estão relacionadas com níveis mais baixos de auto-estima.

Barrios e cols.²³ pesquisaram o nível de autoestima dos estudantes de medicina de uma faculdade do Paraguai, correlacionando com variáveis sociodemográficas. A amostra incluiu 75 alunos, 45 (60%) do sexo feminino e 30 (40%) do sexo masculino. A medição do nível da autoestima dos universitários se deu através da Escala de Autoestima de Rosemberg. Sendo assim, os resultados mostraram que 1 em cada 3 estudantes apresentaram baixa auto-estima e que esse resultado pode ser influenciado pelo estresse acadêmico ao qual os alunos são submetidos como, as dificuldades financeiras, as demandas acadêmicas e o pouco tempo que dispõem para suas atividades sociais.

Novella e cols.²⁴ procuraram entender sobre a insatisfação corporal entre universitários a fim de revertê-la. Desse modo, fizeram uma pesquisa com 348 alunos de uma universidade privada em *Connecticut*, 277 (79,6%) mulheres e 71 (20,4%) homens. Esse estudo incluiu medidas de musculosidade ou desejo de musculosidade e percepções de magreza ou obesidade entre os gêneros, através de desenhos de corpos presentes na *Presentation of Images on a Continuum Scale* (PICS). Nesse contexto, também foi utilizada a escala de Consciência Corporal Objetificada para pesquisar sobre a crença de que o corpo é um objeto a ser avaliado e desejado por outros. Ademais, como medida primária de satisfação corporal e de seus construtos relacionados foi a escala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS). O questionário da *Drive for Muscularity Scale* (DMS) também foi utilizado para avaliar pensamentos, sentimentos e comportamentos envolvidos no desejo de ser mais musculoso. Por fim, avaliaram a autoestima pela Escala de Autoestima de Rosenberg. Sendo assim, as mulheres escolheram um corpo ideal significativamente mais magro do que o seu corpo real e do que se encontra mais atraente por outros. A discrepância corporal feminina foi relacionada à maiores preocupações com o peso e à diminuição da

satisfação corporal e autoestima. Por outro lado, os corpos ideais dos homens não foram significativamente diferente da imagem escolhida como a mais atraente por outros. Dessa forma, os autores concluem que o custo conceitual e emocional de lutar por um corpo ideal seja maior nas mulheres do que nos homens.

Calle e cols.²⁵ realizaram um estudo com 44 estudantes de medicina de uma universidade localizada na Argentina. Eles determinaram a influência da autoestima no rendimento acadêmico dos alunos, utilizando a Escala de Autoestima de Lucy Reidl e o registro de notas. Sendo assim, concluíram que o nível de autoestima do estudante universitário influencia de maneira diretamente proporcional ao seu desempenho acadêmico.

Vázquez e cols.²⁶ publicaram em 2017 uma pesquisa com uma amostra representativa de 892 estudantes de uma universidade mexicana (502 mulheres e 390 homens). Através dos questionários de idealização da estética de magreza ideal, de autoestima (questionário modificado por Unikel e Gómez²⁷) e de medição de comportamentos alimentares de risco (CBCAR). Eles concluíram que os indivíduos que possuíam maior IMC e níveis mais baixos de autoestima, tinham maiores riscos de adquirir transtornos alimentares.

Micu e cols.²⁸ promoveram em 2015 uma pesquisa com uma amostra de 34 alunos universitários do primeiro ano de ciência forense de uma universidade situada no México. Os questionários aplicados foram concebidos e validados por Cortês e cols.²⁹ Sendo assim, encontraram associações diretas da autoestima com alunos que tendem obter um melhor desempenho e daqueles mais velhos.

Bratovcic e cols.³⁰ realizaram um estudo, no ano de 2015, com uma amostra de 120 alunas do primeiro e segundo ano de uma universidade situada na Turquia. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Autoestima de Rosenberg, *Questionnaire PD / Form A* (Prstacic & Hrastovec, 2003) e o cálculo do Índice de Massa Corporal. Os resultados indicam que os níveis da autoestima das estudantes afetam a experiência da percepção corporal não relacionada ao índice de massa corporal.

6 DISCUSSÃO

No presente estudo, foi possível identificar uma associação entre a autoestima e o uso das redes sociais.^{8,9,16,20,22,31} Varchetta e cols.²² trouxeram como resultados que, dos 306 universitários, 77,5% afirmaram que verificar as redes sociais é a última atividade que realizam antes de dormir e para 55,6% é a primeira atividade que realizam ao acordar. O abuso de redes sociais é um desafio real para muitos, inclusive, no estudo realizado por Ogunsemi e cols.³¹, no qual foi aplicada uma escala de transtorno de mídia social, encontrou-se como resultado uma amostra de aproximadamente 50% alunos categorizados como “viciados”. Perante os resultados encontrados pelos autores, o uso problemático das redes sociais foi visto, muitas vezes, como uma forma de fuga para não lidar com a realidade, problemas de autoestima, ansiedade, depressão e/ou outros desafios emocionais. Ademais, o estudo de Varchetta e cols.²² mostrou que 72,9% dos participantes afirmaram ter sido vítimas de comentários críticos e ofensivos nas redes sociais, ou ter visto outros passando pela mesma situação, além dos 70,6% que relataram ter a sua reputação e a de outros prejudicada por conta de comentários maldosos e difamações. Diante do exposto, pesquisas sugerem que pessoas com autoestima mais baixa podem ser mais suscetíveis a se engajar em comparações sociais negativas quando usam as redes sociais, podendo acarretar sentimentos de inadequação e insatisfação.

Evidências científicas sugerem que há influência da autoestima na percepção corporal.^{6,16,17,24,30,32} Destaca-se na pesquisa de Varchetta e cols.²² que as mulheres demonstraram uma maior tendência a apresentar sintomas de dependência associada ao uso de redes sociais. Esse achado corrobora com o estudo de Novella e cols.²⁴, no qual as mulheres possuíam menor autoestima em relação aos homens, além de uma maior discrepância corporal, as quais buscavam um corpo ideal significante mais magro do que o seu corpo real, como os divulgados nas mídias. Sob esse contexto, na pesquisa realizada por Khalaf e cols.³² com estudantes universitárias, apenas 23,3% das alunas mostraram um acordo entre sua imagem corporal percebida e real, enquanto 44,1% desejavam um corpo mais magro do que o percebido. Através da análise dos resultados encontrados, conclui-se que a exposição constante às imagens idealizadas de corpos “perfeitos” pode levar a comparações negativas e prejudicar a autoestima, impactando na forma como a pessoa se vê. Sendo assim, Bratovic e

cols.³⁰ concluíram através de suas pesquisas que o IMC não interfere na insatisfação corporal dos estudantes e que isso se deve a outros fatores. Destaca-se que a mídia, a cultura e os padrões de beleza impostos pela sociedade influenciam tanto na autoestima quanto da imagem corporal.^{6,8,9,16,17,19,20}

Nas pesquisas, pode-se observar que a autoestima está intrinsecamente relacionada com o risco de transtornos alimentares.^{16,17,26,33} Sob esse âmbito, Vázquez e cols.²⁶ estimaram que a autoestima aumenta, aproximadamente, em 3 vezes a chance de ocorrer comportamentos alimentares desordenados de risco. Por outro lado, no estudo realizado por Niide e cols.³³, que investigou a insatisfação corporal e comportamentos alimentares entre estudantes, apresentou um resultado distinto da maioria dos estudos, encontrou-se uma prevalência significativa de insatisfação corporal e comportamentos alimentares preocupantes entre os estudantes, especialmente entre os meninos. No entanto, aproximadamente, 22% de todos os alunos estavam significativamente insatisfeitos com seus corpos, a maioria dos alunos insatisfeitos expressou o desejo de ser mais magro, 35% estavam na categoria de risco moderado e 18% na categoria de risco mais elevado em relação aos comportamentos alimentares. Vázquez e cols.²⁶ concluíram que o transtorno alimentar está intrinsicamente relacionado à internalização do ideal de aparência magra, a qual aumenta a probabilidade desse desfecho em, aproximadamente, 13 vezes. Logo, os resultados evidenciam que os indivíduos que se comparam constantemente com os outros e sentem-se insatisfeitos com a própria aparência, tendem a sofrer com ansiedade social relacionada à imagem, o que pode levar a comportamentos prejudiciais, como dietas extremas, isolamento social e problemas de saúde mental.

Na presente revisão sistemática observou-se que a autoestima dos universitários afeta significativamente na capacidade de lidar com o estresse acadêmico.^{4,13,15,23,34,35} Barrios e cols.²³ disseram que 1 em cada 3 estudantes apresentou baixa autoestima por possível influência do estresse acadêmico. Diante da análise dos resultados das pesquisas, pode-se dizer que a relação entre a autoestima e o estresse acadêmico se torna um ciclo vicioso, haja vista que o estresse constante pode prejudicar ainda mais a autoestima, criando um ciclo no qual a baixa autoestima aumenta o estresse, e o estresse afeta a autoestima. E isso pode ser confirmado pelo estudo de Kim e cols.³⁵,

que evidenciou uma correlação negativa significativa ($r = -0,586$, $p < 0,001$) entre a autoestima e o nível de estresse de estudantes universitários, indicando que as pessoas com uma autoestima mais alta tendem a experimentar níveis mais baixos de estresse e que uma autoestima saudável pode fornecer resiliência emocional e uma atitude mais positiva em relação às situações estressantes. Desse modo, Rizo e cols.³⁴ concluíram que existe uma associação positiva e significativa entre autoestima e satisfação com a vida em ambos os sexos, à medida que a autoestima aumenta, a satisfação com a vida também aumenta.

O presente estudo observou correlação entre a autoestima e o desempenho acadêmico.^{2,3,14,25,28,36} Os pesquisadores Calle e cols.²⁵ concluíram que o nível da autoestima do estudante universitário influencia de maneira diretamente proporcional ao seu desempenho acadêmico. Dessa forma, os estudos mostram que os indivíduos com uma autoestima saudável podem ser mais capazes de buscar apoio social, gerenciar o tempo de forma eficaz e adotar atitudes construtivas em relação aos desafios encontrados. E isso pode ser observado pelo estudo realizado pelos pesquisadores Micu e cols.²⁸, os quais encontraram associações diretas da autoestima com alunos que tendem obter um melhor desempenho. Outrossim, com base nos resultados do estudo de Pavón e cols.³⁶, conclui-se que a autoestima parece ser o fator mais importante e significativo no desempenho acadêmico, sendo que os estudantes com autoestima mais alta tendem a obter um melhor desempenho acadêmico.

A influência dos padrões de beleza na autoestima dos estudantes universitários é um tema de grande relevância, pois reflete as pressões sociais e culturais que afetam a saúde mental e o bem-estar desses jovens. No entanto, ao analisar os estudos existentes sobre esse tópico, algumas limitações tornam-se evidentes.

A principal limitação observada nesta Revisão Sistemática se deve ao fato de que a maioria dos estudos consultados apresentavam amostras compostas majoritariamente por mulheres, sendo importante que se busque aprofundar a perspectiva masculina sobre a autoestima. Outra limitação notável é a falta de abordagem longitudinal em muitas pesquisas. A autoestima e a percepção dos padrões de beleza podem evoluir ao longo do tempo, especialmente durante os anos

da universidade. Estudos que se concentram apenas em um momento no tempo podem não capturar adequadamente essas mudanças e desenvolvimentos.

Além disso, a maioria das pesquisas foca em contextos culturais específicos, o que pode limitar a generalização de seus resultados para outras populações e ambientes. Os padrões de beleza e as pressões relacionadas à autoestima podem variar significativamente entre diferentes regiões e grupos demográficos, tornando difícil extrair conclusões universais.

Diante do exposto, ressalta-se a necessidade de mais pesquisas nessa área, para além da promoção de saúde mental enquanto estratégia de cuidado em saúde. Sob esse âmbito, ressalta-se que a Medicina demanda maior embasamento teórico sobre suas práticas relativas à imagem corporal das pessoas, que é intensamente influenciada pelos padrões de beleza. A autoestima é uma experiência subjetiva e complexa, e seu entendimento requer uma abordagem mais holística, que considere fatores psicológicos, sociais e culturais.

7 CONCLUSÃO

Os resultados encontrados na presente Revisão Sistemática confirmam que os padrões de beleza podem sim influenciar na autoestima dos estudantes universitários. A pressão para atender a certos padrões de beleza pode levar a uma série de consequências emocionais e psicológicas, incluindo a diminuição da autoestima.

Os estudos presentes nesta Revisão Sistemática referem-se a uma sociedade que muitas vezes coloca uma pressão significativa sobre os indivíduos, especialmente nas mulheres, para atender a certos padrões de beleza. Ademais, os estudantes universitários passam muito tempo nas redes sociais, as quais frequentemente promovem imagens idealizadas de beleza inatingíveis para muitos e que levam à uma distorção da autoimagem.

É importante ressaltar que a autoestima é uma questão individual e pode variar de pessoa para pessoa. Algumas pessoas podem ser mais resilientes aos impactos negativos dos padrões de beleza do que outras. No entanto, o reconhecimento da influência dos padrões de beleza na autoestima é fundamental, e é importante que as instituições educacionais e a sociedade como um todo promovam a aceitação da diversidade de aparências e valorizem a autoestima com base em características não apenas físicas, mas também nas realizações, habilidades e personalidade dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

1. Coulon A. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. *Educ Pesqui, São Paulo*. 2017;43(44):1239-1250. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-9702201710167954>
2. Choi Y, Choi SH, Yun JY, et al. The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. *Medicine*. 2019;98(42). doi:10.1097/MD.00000000000017518
3. Mosquera J, Stobäus C. Auto-imagem, Auto-estima e Auto-realização: Qualidade de vida na universidade. *Psicologia, Saúde e Doenças*. 2006;7(1):83-88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36270106>
4. Preto V, Fernandes J, Silva L, et al. Transtornos Mentais Comuns, Estresse e Autoestima em universitários da área da saúde do último ano. *Research, Society and Development*. 2020;9(8). doi:10.33448/RSD-V9I8.6362
5. Lima B, Trajano F, Neto G, Alves R, Farias J, Braga J. Avaliação da Ansiedade e Autoestima em Concluintes do Curso de Graduação em Enfermagem. *Rev enferm UFPE on line, Recife*. 2017;11(11). doi:10.5205/reuol.23542-49901-1-ED.1111201708
6. Neto P, Caponi S. A medicalização da beleza. *Interface - Comunic, Saúde, Educ*. 2007;11(23):569-584.
7. Frank R, Claumann G, Pinto A, Cordeiro P, Felden É, Pelegrini A. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *J Bras Psiquiatr*. 2016;65(2):161-167. doi:10.1590/0047-2085000000118
8. Köse Ö, Dögan A. The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2018;6(1):175-190. doi:10.15805/addicta.2019.6.1.0036
9. Almeida J. *A Padronização Da Beleza Na Mídia: A Experiência de Mídia Jovem Da Associação Imagem Comunitária*.; 2012. Accessed September 7, 2022. <http://www.intercom.org.br/papers/regionais/sudeste2012/resumos/R33-1824-1.pdf>
10. Gidi N, Horesa A, Jarso H, et al. Prevalence of Low Self-esteem and Mental Distress among Undergraduate Medical Students in Jimma University: A Cross-Sectional Study. *Ethiop J Health Sci*. 2021;31(3):573-580. doi:10.4314/EJHS.V31I3.14
11. Mruk C. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. 3rd ed. (Sussman S, Trulock A, eds.). Springer Publishing Company, Inc; 2006.

12. Kernis M, Lakey C, Heppner W. Secure Versus Fragile High Self-Esteem as a Predictor of Verbal Defensiveness: Converging Findings Across Three Different Markers. *J Pers.* 2008;76(3). doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00493.x
13. Murcho N, Pacheco E, Jesus S. Transtornos Mentais Comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um Estudo de Revisão. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.* 2016;(15):30-36. doi:10.19131/rpesm.0129
14. Jirdehi M, Asgari F, Tabari R, Leyli E. Study the relationship between medical sciences students' self-esteem and academic achievement of Guilan university of medical sciences. *J Educ Health Promot.* 2018;7(52). doi:10.4103/JEHP.JEHP_136_17
15. Facioli A, Barros Â, Melo M, Ogliari I, Custódio R. Depression among nursing students and its association with academic life. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(1). doi:10.1590/0034-7167-2018-0173
16. Martinez P, Moreno A, Jimenez M, Macías M, Pagliari C, Abellan M. Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(4177). doi:10.3390/IJERPH16214177
17. Alvarenga M, Philippi S, Lourenço B, Sato P, Scagliusi F. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *J Bras Psiquiatr.* 2010;59(1):44-51. doi:10.1590/S0047-20852010000100007
18. Schubert C. *A Construção Do Conceito Estético Ocidental e Sua Implicação Na Formação Valorativa e No Processo Educacional.*; 2009. Accessed September 7, 2022. <http://www.intercom.org.br/papers/regionais/sul2009/resumos/R16-1303-1.pdf>
19. Miranda C. *A Construção Do Ideal de Beleza Feminina Em Comerciais de Televisão.*; 2010.
20. Barbosa B, Silva L. A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. *Razón y Palabra.* 2016;20(94):672-687. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464041>

21. Flor G. Corpo, Mídia e Status Social: reflexões sobre os padrões de beleza. *Rev Estud Comun, Curitiba*. 2009;10(23):267-274. doi:10.7213/REC.V10I23.22317
22. Varchetta M, Frascchetti A, Mari E, Giannini A. Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 2020;14(1). doi:10.19083/ridu.2020.1187
23. Barrios I, Piris A, Torales J, Viola L. Autoestima en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de asunción, Paraguay. *An Fac Cienc Méd (Asunción)*. 2016;49(2):27-32. doi:10.18004/anales/2016.049(02)27-032
24. Novella J, Gosselin J, Danowski D. One Size Doesn't Fit All: New Continua of Figure Drawings and Their Relation to Ideal Body Image. *Journal of American College Health*. 2015;63(6):353-360. doi:10.1080/07448481.2015.1040410
25. Calle J, Deyssi N. Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés. *Rev Med La Paz*. 2020;26(2).
26. Vázquez C, Márquez J, Chapela I, Santoncini C. Variables associated with disordered eating behaviors among freshman students from Mexico City. *Salud Publica Mex*. 2017;59(3):258-265. doi:10.21149/8000
27. Unikel C, Gómez-Peresmitré G. Validez de constructo de un instrumento para la detección de factores de riesgo en los trastornos de la conducta alimentaria en mujeres mexicanas. *Salud Mental*. 2004;27(1):38-49.
28. Micu I, Castillo Z, Caballero L, Reyes A, Morales M, Leu P. Desarrollo personal en estudiantes de primer año en ciencia forense. Universidad Nacional Autónoma de México. *Inv Ed Med*. 2015;4(16):190-199. doi:10.1016/j.riem.2015.04.004
29. Ileana María Petra Micu, Zoraida García Castillo, Lorena Valencia Caballero, Ana María Sosa Reyes, Mariana Fouilloux Morales, Patricia Margarita Herrera Saint Leu. Desarrollo personal en estudiantes de primer año en ciencia forense. Universidad Nacional Autónoma de México. *Inv Ed Med*. Published 2015. Accessed August 4, 2023. <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-pdf-S2007505715000277>

30. Bratovcic V, Mikic B, Kostovski Z, Teskeredzic A, Tanovic I. Relations between Different Dimensions of Self-Perception, Self-Esteem and Body Mass Index of Female Students. *Int J Morphol*. 2015;33(4):1338-1342.
31. Afe T, Ogunsemi O, Ayotunde A, Olufunke A, Osalusi B, Afe B. Psychometric Properties and Validation of the 9-Item Social Media Scale Among Pre-University Students in Nigeria. *East Asian Archives of Psychiatry*. 2020;30(4):108-112. doi:10.12809/eaap1946
32. Khalaf A, Hashmi I, Omari O. The Relationship between Body Appreciation and Self-Esteem and Associated Factors among Omani University Students: An Online Cross-Sectional Survey. *J Obes*. Published online June 2021. doi:10.1155/2021/5523184
33. Niide T, Davis J, Tse A, Harrigan R. Evaluating the Impact of a School-based Prevention Program on Self-esteem, Body Image, and Risky Dieting Attitudes and Behaviors Among Kaua'i Youth. *HAWAII JOURNAL OF MEDICINE & PUBLIC HEALTH*. 2013;72(8):273-278.
34. Rizo J, Jiménez M, Solís J. Felicidad en estudiantes universitarios y su relación con diversas variables. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2021;(7).
35. Kim M, Park S. Associations of stress, self-esteem, and collective efficacy with flow in simulation among nursing students: A descriptive cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. Published online September 25, 2018. doi:10.1016/j.nedt.2018.09.033
36. Pavón M, Santo D, Río C. Factores personales-institucionales que impactan el rendimiento académico en un posgrado en educación. *Revista de Investigación Educativa*. Published online January 9, 2018.

ANEXOS

ANEXO A - Formulário

INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE BELEZA NA AUTOESTIMA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Formulário de coleta de dados dos estudos extraídos.

*Obrigatório

1. Qual o título do artigo? *

2. Qual o tipo de estudo? *

Marcar apenas uma oval.

- Corte Transversal
 Coorte
 Ensaio Clínico Randomizado
 Outro

3. Se você respondeu "outro" na pergunta acima, então, em qual tipo de estudo esse artigo se insere?

4. O artigo foi publicado nos últimos 10 anos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

5. Se você respondeu "não" na pergunta acima, então, em qual ano esse artigo foi publicado?

6. O artigo foi publicado em que língua? *

Marcar apenas uma oval.

- Inglês
 Português
 Espanhol
 Outra

7. Se você respondeu "outra" na pergunta acima, então, em qual língua esse artigo foi publicado?

8. Qual a nacionalidade e naturalidade do estudo em questão? *

9. Em qual periódico o artigo foi publicado? *

10. Foi aplicado algum tipo de questionário de autoestima? Se sim, qual? *

11. Houve citação de quais padrões de beleza por parte da amostra pesquisada? *

12. O público-alvo do estudo é estudantes universitários? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

13. Qual o número da amostra? *

14. Os estudantes estão regularmente matriculados? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

O artigo não informa

15. Qual o sexo dos estudantes? *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

Ambos

16. Qual o intervalo de idade dos estudantes? *

17. O artigo inclui estudantes com diagnóstico prévio de doenças psiquiátricas, em terapia medicamentosa? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

O artigo não informa

18. O artigo inclui estudantes mulheres em período gestacional? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

O artigo não informa

ANEXO B – Carta de Aceite do Orientador



TERMO DE COMPROMISSO DE ORIENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Eu, Helena Serafim de Vasconcelos
me comprometo a orientar o/a aluno/a Mariana Matos de Carvalho
durante a elaboração do seu Trabalho de Conclusão de Curso
intitulado: Influência dos Padrões de Beleza na Autoestima dos
Estudantes de Medicina: Uma Revisão Sistemática.

Salvador, 11 de agosto de 2021

Helena Serafim de Vasconcelos
Professor/a Orientador/a

ANEXO C – Termo de Entrega do Orientador



TERMO DE ENTREGA DO TCC - MEDICINA

TERMO DE ENTREGA TCC – MEDICINA – METODOLOGIA DA PESQUISA III

Eu, Helena Serafim de Vasconcelos autorizo o aluno
Mariana Matos de Carvalho a entregar o TCC

intitulada: Influência dos Padrões de Beleza na
Autoestima dos Estudantes Universitários: Uma Revisão Sistemá-
tica.

e por considerá-lo concluído, atribuo a nota: 10,0.

Adicionalmente, gostaria de comentar sobre o desempenho do aluno: a aluna se mostrou
solicita e disponível ao processo de orientação e escrita do TCC,
apresentando comprometimento, dedicação e empenho em superar os
desafios desta jornada. Demonstrou habilidade técnica ao ma-
nusear a filtragem de amostra e descrição dos resultados, além
de se mostrar humilde e aberta às correções e solicitações de
reescreita e melhoramento argumentativo, desenvolvendo-se na pesquisa.

O orientador(a) recomenda que o(a) aluno(a) realize apresentação oral?
SIM NÃO

O aluno(a) deseja e compromete-se em realizar a apresentação oral?
SIM NÃO

Salvador, 15 de outubro de 2023

Helena Serafim de Vasconcelos
Professor/a Orientador/a