

# Autoimagem distorcida POR APLICATIVOS

Estudo aponta que popularidade nos apps torna jovens adultos mais vulneráveis à rejeição baseada na aparência e mais propensos a aceitar procedimentos para modificá-la. Peso maior recai sobre as mulheres, registra a pesquisa

» PALOMA OLIVETO

Para os mais de 350 milhões de usuários — número estimado pelo Pew Research Center —, aplicativos de namoro são a esperança de encontrar, se não o amor, ao menos uma boa paquera. Esses mesmos programas, porém, podem estar golpeando a autoestima de jovens adultos, especialmente de mulheres, dizem pesquisadores da Universidade de Adelaide, na Austrália. Em um artigo publicado na revista *Journal of Social and Personal Relationships*, cientistas argumentam que as plataformas, focadas em imagens, prejudicam a forma como pessoas de 18 a 34 anos enxergam seus corpos.

O estudo científico, que entrevistou 118 pessoas nessa faixa etária, soma-se a outra publicação australiana, do ano passado, segundo a qual a ênfase dos aplicativos de encontros na aparência influencia 20% das mulheres a recorrer a procedimentos estéticos. “Esperamos que as pesquisas orientem estudos futuros que busquem desenvolver intervenções para melhorar a autenticidade do uso de apps de namoro, assim como auxiliar profissionais a identificar com mais precisão as motivações de mulheres que desejam mudar a aparência”, explica John Mingoia, professor de psicologia on-line na Universidade do Sul da Austrália, que participou das duas pesquisas.

No estudo mais recente, os pesquisadores entrevistaram usuários que passavam, em média, 44 minutos por dia deslizando o dedo na tela e enviando mensagens para possíveis futuros pares. Quase três quartos usavam aplicativos diversos, sendo o mais popular o Hinge, lançado há pouco no Brasil. Os resultados sugerem que há uma divisão de gênero muito clara na forma como os programas de encontros moldam a autoimagem.

## Mulheres

Para as mulheres, a confiança corporal estava intimamente ligada à validação e ao “sucesso” percebido nos aplicativos, como matches (quando duas pessoas gostam do perfil uma da outra) e mensagens. Segundo o estudo, ser ou não popular nesses programas as torna mais vulneráveis à rejeição baseada na aparência e mais propensas a aceitar procedimentos para modificá-la, incluindo cirurgia plástica e práticas de controle de peso prejudiciais, como pílulas emagrecedoras sem prescrição, uso de laxantes e indução de vômito.

Por outro lado, para os homens, a imagem corporal foi menos influenciada pela validação e mais pela frequência e intensidade com que utilizavam as plataformas, sendo que, quanto maior a intensidade no uso, mais forte a pressão relacionada à aparência. “Os homens enfrentam menos



**Quando a rejeição ocorre em massa, ou pior, quando o silêncio do ‘zero match’ predomina, o usuário raramente culpa o algoritmo; ele tende a internalizar essa falta de interesse como um defeito pessoal ou estético, é o famoso: onde eu estou errando, o que tem de errado comigo”**

**Alessandra Araújo,**  
psicóloga e sexóloga

pressão para atender a padrões de beleza rígidos, mas o uso intenso de aplicativos os expõe a mais rejeição, o que pode afetar negativamente a autoestima”, explica Georgia Cuthill, pesquisadora que conduziu o estudo da Universidade de Adelaide.

A cientista social destaca que os aplicativos de namoro funcionam como um espelho da autoimagem — mas, mais frequentemente, de forma negativa. “Como fornecem feedback constante baseado na aparência, principalmente para as mulheres, essa avaliação superficial pode começar a moldar a forma como as usuárias se sentem em relação aos seus corpos”, diz. “O ciclo de curtidas, matches e mensagens pode criar uma falsa sensação de sucesso. Embora isso possa parecer gratificante inicialmente, também pode reforçar padrões de beleza restritos e corroer gradualmente a autoconfiança.”

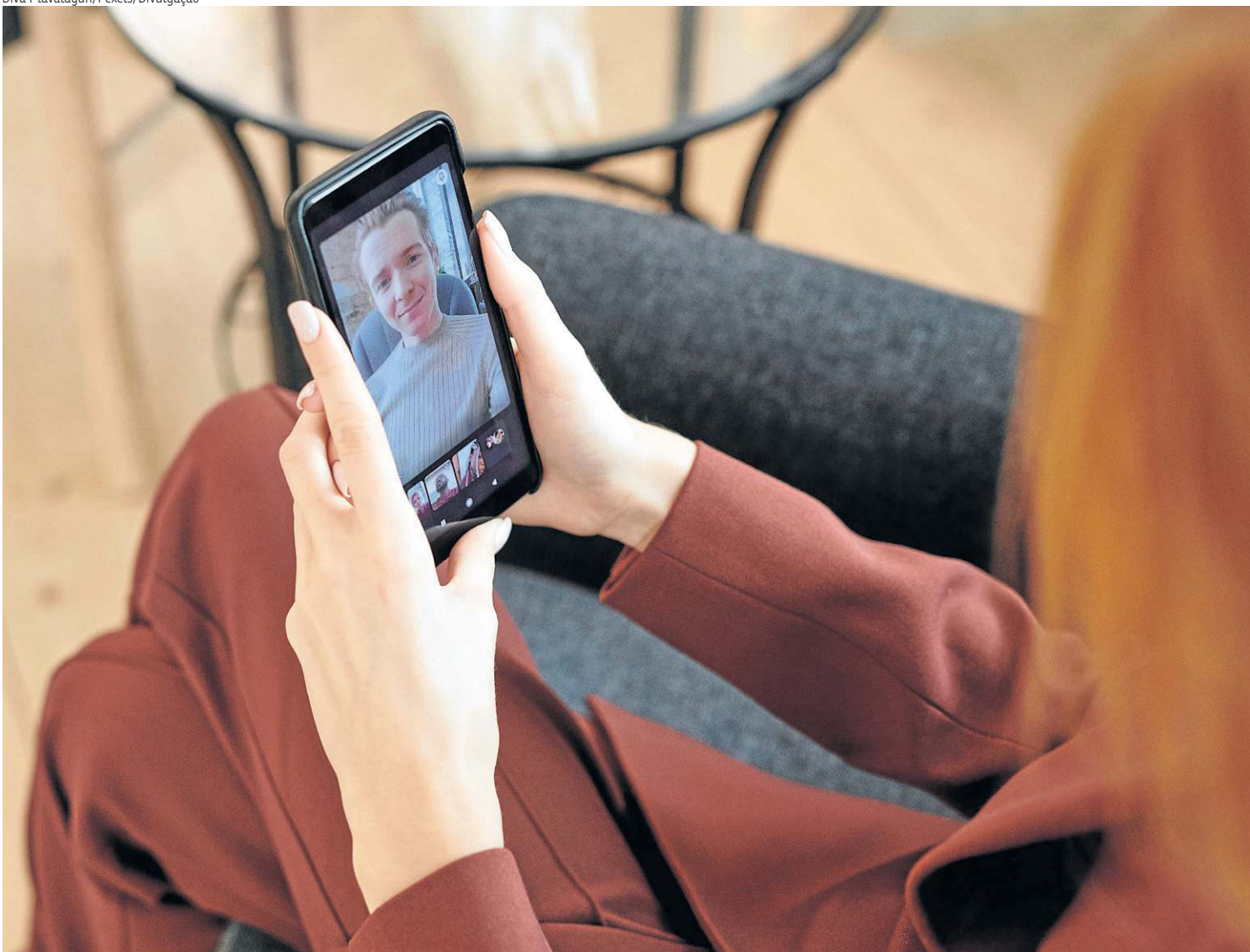
## Procedimento

Na pesquisa publicada no ano passado, os autores entrevistaram 308 mulheres australianas entre 18 e 72 anos e descobriram que quase metade delas havia usado um aplicativo de namoro nos últimos dois anos. Uma em cada cinco relatou ter se submetido a pelo menos um procedimento estético.

Segundo Naomi Burkhardt, que conduziu o estudo, as usuárias dos programas de encontro tinham “atitudes significativamente mais positivas em relação à cirurgia estética em comparação com as não usuárias”. Além disso, entre as primeiras a probabilidade de considerar modificar a aparência foi 20% maior. “A natureza visual dos aplicativos de namoro, que priorizam perfis com fotos, exerce uma pressão significativa sobre os usuários para que se apresentem de uma maneira idealizada, o que não é genuíno”, diz Burkhardt.

visual e, muitas vezes, superficial. Isso vai criando uma associação perigosa de que o seu valor pessoal depende de validação externa. Também, esses apps priorizam fotos. O que faz com que o corpo e o rosto virem o principal critério de escolha; em consequência, as pessoas passam a se comparar constantemente e, assim, sintam-se fora padrões, com sensação de inadequação corporal, busca por perfeição

Diva Ptavalagun/Pexels/Divulgação



Segundo especialistas, a exposição constante a padrões irreais, perfis muito editados e filtros cria uma referência distorcida do que é normal

## Palavra de especialista

Arquivo pessoal



## Apoio psicológico

O uso frequente pode desencadear comportamentos prejudiciais, como dietas restritivas, excesso de exercícios ou a busca por procedimentos estéticos sem reflexão adequada. Alguns sinais de alerta incluem preocupação excessiva com a própria imagem,

necessidade constante de validação, queda na autoestima após uso dos aplicativos, comparação frequente com outras pessoas e mudanças bruscas nos hábitos alimentares ou de autocuidado. Para proteger a saúde mental, é importante desenvolver um uso mais consciente. Isso inclui limitar o tempo nos aplicativos, evitar basear a autoestima nas interações virtuais e fortalecer outras dimensões da identidade, como habilidades, valores e relações

fora do ambiente digital. Também é fundamental trabalhar o autoconhecimento e a autocompaixão, entendendo que rejeições nesses espaços não definem o valor pessoal. Em alguns casos, buscar apoio psicológico pode ajudar a ressignificar essas experiências e construir uma relação mais saudável consigo mesmo e com os outros.

**REGINA VERA DIAS SAUTCHUCK,** psicóloga clínica e organizacional

John Mingoia expressa preocupação, principalmente porque há estimativa de que, nos próximos anos, o número de usuários ultrapasse 450 milhões globalmente. “Impactos mais amplos na saúde podem ser significativos se a imagem corporal negativa e a constante autocomparação continuarem sem controle”, diz. “Sabemos que esses padrões aumentam o risco de ansiedade, depressão, transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal a longo prazo.”

O pesquisador destaca a necessidade de se investir mais em alfabetização midiática para ajudar os usuários a navegar em ambientes focados na aparência de forma mais segura. “Basear a autoestima

na aparência pode criar um ciclo em que a validação é constantemente buscada, mas raramente parece suficiente”, lembra.

## Mercado

A psicóloga e sexóloga Alessandra Araújo, que atua em Brasília, considera que o uso de aplicativos de namoro “transformou a busca pelo afeto em uma espécie de mercado digital, onde a mercadoria é a própria imagem”. Em um ambiente onde se desliza para a esquerda ou para a direita de acordo com o que se vê na tela do celular, a complexidade humana é reduzida a uma foto, argumenta. “Quando a rejeição ocorre em massa, ou pior, quando

o silêncio do ‘zero match’ predomina, o usuário raramente culpa o algoritmo; ele tende a internalizar essa falta de interesse como um defeito pessoal ou estético, é o famoso: onde eu estou errando, o que tem de errado comigo.”

Em um cenário de padrões irreais, a psicóloga e sexóloga destaca que, frequentemente, o peso maior recai sobre a mulher. “A construção histórica da feminilidade está profundamente atrelada à beleza como forma de ‘moeda social’ e validação, onde, se eu não sigo um perfil ou modelo específico, eu estou no lugar do dejetado da sociedade”, diz. Quando os encontros não avançam, reforça-se

ainda mais a ideia de que o valor está associado à capacidade de gerar desejo imediato.

Alessandra Araújo defende algumas estratégias para navegar nos aplicativos de namoro “sem afundar a saúde mental”, começando pela compreensão de que o algoritmo é uma ferramenta desenhada para manter o usuário conectado o maior tempo possível. A especialista recomenda estabelecer limites de tempo e priorizar conexões no mundo real. “Para se abrir a qualquer relacionamento, eu preciso, como pessoa, saber quem eu sou, ter o mínimo de autoconhecimento, para que eu não caia nas armadilhas das exigências sociais ou de violência relacional.”

## Três perguntas para

**REJANE SBRISSA,** psicóloga cognitivo comportamental especialista em transtornos alimentares

**Como os apps de namoro impactam a percepção do próprio corpo?**

Esses aplicativos podem impactar e, muito, a autoestima. E isso acontece justamente por causa da lógica central deles, que é a dinâmica de “curtir ou rejeitar”, rápida,

estética, autoimagem distorcida e redução da autoconfiança.

**O uso frequente dos aplicativos contribui para comportamentos prejudiciais?**

Isso não acontece com todo mundo, mas é um risco real quando já existe insegurança com o corpo. A lógica é sutil, mas poderosa. A exposição constante a padrões irreais, perfis muito editados, corpos “perfeitos”, filtros... isso cria uma referência

distorcida do que é normal. A comparação repetitiva faz a pessoa começar a pensar que, se ela fosse mais magra, mais jovem ou diferente, teria mais matches. Associa aparência à aceitação. Em níveis mais intensos, isso pode contribuir para transtornos alimentares, anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno dismórfico corporal, ansiedade e queda significativa da autoestima, podendo levar à depressão. Tudo isso faz a pessoa buscar tratamentos extremos, buscar cirurgias

estéticas e dietas rígidas, sendo que, normalmente, nunca se sentirá satisfeita com a própria aparência.

**Por que, nesses aplicativos, as mulheres parecem ser mais afetadas pela validação?**

Culturalmente, existe uma pressão maior sobre a aparência feminina, um fenômeno reforçado socialmente. A mulher foi historicamente mais “olhada” do que “ouvida”. Desde cedo, elas aprendem (explicitamente

ou não) que ser bonita aumenta a aceitação social. Aparência influencia valor, desejo e até oportunidades. Isso cria uma espécie de “lente interna” e passa a ser uma preocupação constante. A cultura reforça padrões estéticos mais rígidos para mulheres. Embora homens também sofram pressão estética, ela costuma ser mais recente e menos central na identidade masculina. A socialização emocional é diferente para mulheres e homens. (PO)