INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA INSATISFAÇÃO E NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE JOVENS E ADULTOS

Antonio da Costa Rolim; Camilly Eduarda dos Santos Souza; Laleska Emanuela Santos Ribeiro; Marcelo Ricardo Fernandes de Souza[1]

Professora Orientadora: Carla Oliveira Cruz Ribeiro

RESUMO

As redes sociais passaram a influenciar o comportamento das pessoas e a percepção sobre a própria imagem corporal, devido ao avanço das mídias digitais e ao acesso a diferentes padrões de beleza, estética e comportamento. Nesse contexto, este artigo analisa a relação entre a exposição aos padrões de beleza nas redes sociais e a insatisfação corporal de jovens e adultos, descrevendo os mecanismos psicológicos envolvidos e analisar as estratégias de prevenção e intervenção para a autoestima e a saúde mental. O problema de pesquisa buscou responder de que forma a exposição a esses padrões pode contribuir para a insatisfação corporal desse público. O tema é relevante diante do aumento do uso das redes sociais e do crescimento do consumo de informações digitais. O estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratório-descritiva. Concluiu-se que as mídias sociais impactam a percepção da imagem corporal e a construção de padrões estéticos entre jovens e adultos, estando associadas a fatores como baixa autoestima, ansiedade e depressão.

Palavras-Chave: Imagem corporal. Redes sociais. Transtornos emocionais. Psicologia. Jovens e adultos.

ABSTRACT

Social media has significantly influenced people's behavior and perceptions of their own body image due to the advancement of digital media and access to different standards of beauty, aesthetics, and behavior. In this context, this article analyzes the relationship between exposure to beauty standards on social media and body dissatisfaction among young people and adults, describing the psychological mechanisms involved and analyzing prevention and intervention strategies for self-esteem and mental health. The research problem sought to answer how exposure to these standards can contribute to body dissatisfaction in this population. The topic is relevant given the increased use of social media and the growth in the consumption of digital information. The study was developed through bibliographic research, with a qualitative approach and exploratory-descriptive nature. It concludes that social media impacts the perception of body image and the construction of aesthetic standards among young people and adults, being associated

[1] Alunos do curso de graduação em bacharel em Psicologia do Centro Universo Belo Horizonte.

with factors such as low self-esteem, anxiety, and depression.

Keywords: Body image. Social media. Emotional disorders. Psychology. Young people and adults.

1 INTRODUÇÃO

O crescimento exponencial das redes sociais nas últimas décadas apresentou à sociedade novos padrões de vida, cotidiano e percepções estéticas, mudando contextos sociais e a identificação da população sobre beleza, principalmente impulsionada pela era da digitalização, a qual redefiniu a forma como se vive (Alegre; Garavelo, 2024).

Dentro desse cenário de digitalização, as redes sociais operam um espaço de comparação social privilegiado, em que os usuários confrontam a todo momento a sua aparência por meio de imagens que são editadas, com filtros e distorcem a percepção do que seria imagens corporais reais, esse quadro intensifica o descontentamento do indivíduo com seu corpo e alimenta um ciclo de frustração (Silva, 2022).

Com isso, as mídias sociais se tornaram um dos principais veículos de acesso à informação e disseminação que reforçam os estereótipos da sociedade contemporânea, superando os alcances tradicionais como revistas e televisão, com o uso dos algoritmos que priorizam conteúdos com maior engajamento e busca por parte das pessoas (Santos et al., 2025).

O assunto possui expressiva relevância ao se considerar o aumento da utilização das redes sociais e o crescimento do consumo de informações digitais de maneira dinâmica. Esse cenário tem alterado as formas de comunicação e os padrões sociais como um todo, criando um ambiente propício à idealização de padrões corporais e à disseminação de conteúdos (Santos et al., 2025).

Para a discussão e desenvolvimento do estudo, o artigo apresenta como problema de pesquisa o questionamento: de que forma a exposição a padrões de beleza nas redes sociais pode contribuir para a insatisfação corporal de jovens e adultos?

Parte-se da hipótese de que a exposição frequente a padrões estéticos idealizados nas redes sociais pode favorecer processos de comparações sociais e contribuir para maior insatisfação corporal, redução da autoestima e percepção negativa da própria imagem.

O objetivo geral do estudo teve como finalidade analisar a relação entre a exposição nas redes sociais e a insatisfação corporal de jovens e adultos. Já os objetivos específicos buscaram identificar como a exposição aos conteúdos digitais pode contribuir para a insatisfação corporal,

descrever os mecanismos psicológicos envolvidos na relação entre uso de mídias sociais e insatisfação corporal e analisar as estratégias de prevenção e intervenção para a autoestima e a saúde mental de jovens e adultos.

Este estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratório-descritiva, sem coleta de dados primários junto a participantes. Dessa forma, o estudo está dividido entre a apresentação do entendimento sobre o assunto, discussão, análise da metodologia e conclusão dos resultados apresentados.

1.1.Referencial Teórico

1.1.1 Redes sociais e transformações nas formas de interação e construção da identidade

Em pesquisa publicada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, foi identificado que 90% dos lares brasileiros possui acesso à internet, tornando a interação online um senso de comunidade e pertencimento relevante no contexto social apresentado no país.

Por conta disso, a comunicação entre as pessoas passou a ser mediada por meio de telas e baseada em curtidas, comentários e compartilhamentos como forma de validação social, na qual o indivíduo é constantemente testado e convidado a demonstrar como quer ser observado pelos outros por meio das concepções formadas nas interações que realiza nas redes sociais, tornando a cultura da visibilidade um padrão comumente aceito e replicado (Santos et al., 2025).

Essa construção de identidade edita narrativas que afetaram principalmente jovens que cresceram na era digitalizada, construindo narrativas impostas pelo sistema de padrões esperados na narrativa digital, tornando a identidade de quem ainda está em formação (Fagundes; Marot; Natividade, 2020).

Um estudo realizado pela *Royal Society for Public Health* (2017), identificou que jovens entre 14 e 24 anos acreditavam que as redes sociais produziam efeitos a sua saúde, bem-estar físico, emocional e social. Ainda, indicaram que as plataformas de redes sociais permitiam a elaboração de autoexpessão e consolidação de ansiedade, depressão e dependência.

Nesse sentido, as transformações das redes sociais se tornaram uma interação construída por meio de uma busca por autoimagem e identidade criada dentro de ferramentas que atrelam a aparência física como ponto de busca e objetivo e que mesmo consciente nos problemas causados, ainda são expressivamente utilizadas como fonte de interação social (Santos et al., 2025).

1.1.2 Imagem corporal e insatisfação corporal

Segundo Schilder (1999), a "imagem corporal" pode ser definida como a representação mental que a pessoa realiza sobre seu próprio corpo. Assim, integra sentimentos, atitudes e comportamentos que se relacionam a aparência física. Esse conceito possui, segundo o autor, uma característica multidimensional e dinâmica na qual é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e socioculturais.

Em contraponto, a insatisfação corporal surge por meio da discrepância entre a imagem que o indivíduo percebe de si e a que é idealizada. Esse fenômeno não é exclusivamente de um gênero, mas historicamente os estudos apontam maior foco em mulheres, mesmo que se tenha uma crescente citação aos homens (Saur; Passian, 2008).

Alguns fatores determinantes na insatisfação corporal podem ser citados pela influência familiar, cultural, biológica e psicológica considerando padrões estéticos e costumes que orientam o indivíduo a buscar uma percepção de igualdade ao grupo de pessoas no qual pertence ou que gostaria de se sentir pertencente (Alegre; Garavelo, 2024).

A insatisfação corporal pode acarretar consequências como associação de sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima e em casos de maior gravidade o desenvolvimento dos transtornos alimentares e dismorfia corporal, o que propõe a importância de compreensão e pesquisa sobre o tema em diferentes âmbitos da saúde (Silva et al., 2020; Nunes et al., 2024)

Por conta disso, o contexto contemporâneo apresenta a exposição constante das pessoas a imagens corporais nas redes sociais e que se tornaram um fator adicional relevante na formação da insatisfação corporal criando parâmetros de beleza e idealizações estéticas (Santos et al., 2025).

1.1.3 Padrões de beleza e idealização estética nas mídias sociais

Historicamente, os padrões de beleza foram sendo moldados de acordo com os costumes sociais construídos em diferentes épocas da sociedade, considerando os contextos sociais e econômicos para naturalizar a ideia do que seria o corpo "ideal" de acordo com a construção criada e não a percepção biológica de cada um (Santos et al., 2025).

Além disso, as mídias sociais como Instagram, TikTok e Facebook fornecem os chamados "filtros digitais", que são ferramentas para photoshop e edição corporal, tornando os padrões cada vez mais intangíveis em comparação com a vida real (Fagundes; Marot; Natividade, 2020).

Dentro da esfera das mídias, esses padrões são enfatizados ainda mais pelos influenciadores digitais, pessoas que criam conteúdo para a internet em diferentes nichos, sendo referência para estilo de vida e reforçando a ideia de que por meio do esforço, produtos adquiridos e procedimentos os padrões vistos digitalmente são alcançáveis (Souza; Vantini; Lamy, 2026).

Por fim, a internalização desses padrões reforça a ideia aos usuários de que a incorporação dos parâmetros apresentados é importante em sua vida social, criando uma autoavaliação de que para fazer parte dos grupos apresentados nas mídias sociais, tais exposição de rotina, cuidado e procedimentos são exigências fundamentais para sua vida em sociedade (Fagundes; Marot; Natividade, 2020).

1.1.4 Comparação social e percepção da própria imagem

Os indivíduos possuem naturalmente uma tendência comparativa entre si, especialmente quando se trata da ausência de padrões objetivos em sua autoavaliação, tornando a distorção social um elemento presente em suas relações e na observação que realiza no sentido de se relacionar (Fagundes; Marot; Natividade, 2020).

Existe a correlação com aqueles que acreditam ser superiores e os inferiores, que no contexto das redes sociais, se apresentam mais frequentes com aqueles indivíduos que acreditam estar em uma versão mais próxima a que idealiza como sendo a buscada pelos usuários das mídias sociais e que são editadas (Fagundes; Marot; Natividade, 2020).

Diferentemente da comparação física, a realizada no online potencializa esse mecanismo por oferecer contraste, seletividade a corpos que são tratados como ideais e a vida de terceiros que aumenta a frequência da intensidade de comparações realizadas pelas pessoas (Santos et al., 2025).

Nesse sentido, nem todos os usuários são igualmente afetados, mas as discussões sobre o tema consideram a generalização dos padrões como um desafio a ser tratado e apresenta a necessidade de compreender quais os efeitos criados dentro das mídias sociais podem ter reflexos na sociedade e na visão do indivíduo sobre si mesmo, impactando em sua vida (Alegre; Garavelo, 2024).

1.1.5 Redes sociais, autoestima e saúde mental

A autoestima é descrita como a avaliação que o indivíduo realiza de si mesmo, atribuindo valor a si mesmo e sendo considerada como um importante indicador de saúde mental. Assim, a

autoestima está diretamente conectada ao desempenho na interação social capaz de assumir diversas posições identitárias ao longo da sua própria vida a partir dos contextos sociais e culturais que se encontra (Acácio, 2021; Alegre; Garavelo, 2024).

O uso excessivo das redes sociais pode ser associado como um problema que impacta diretamente na percepção do indivíduo sobre a sua autoestima e pode ser associada como uma variável mediadora entre o uso das redes sociais e a saúde mental das pessoas em um contexto de uso da internet como fator relevante de interação social (Souza; Vantini; Lamy, 2026).

Entre os indicadores que podem ser atrelados ao uso excessivo das redes sociais estão os sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e em casos mais graves a ideação suicida, sendo uma discussão importante em termos de saúde pública e na indexação de cuidados e medidores de saúde psicológica da população (Fagundes; Marot; Natividade, 2020).

No entanto, é necessário compreender as diferenciações do vício nas redes e a utilização recreativa como forma de contato. As plataformas se utilizam de métodos para engajar seus usuários como notificações, e-mails, recompensas e variáveis. Quando tais padrões não afetam o uso recreativo para conexão com outras pessoas e passam a ser fator controlador do usuário, as redes sociais podem ser um método positivo de contato, mas quando as ações criadas para maximizar a utilização passam a afetar a saúde psicológica do indivíduo, estas precisam ser identificadas (Vasconcelos, 2017).

O fenômeno *fear of missing out,* traduzido como "medo de ficar de fora", se relaciona com quadros de ansiedade, necessidade de validação e exposição contínua que podem ser sinais de alerta para a compulsividade causada pelas plataformas. Desse modo, a junção de baixa autoestima e insatisfação corporal criam um quadro de vulnerabilidade que necessita de cuidado e prevenção (Moura, 2021).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Materiais e Métodos

Este estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e natureza exploratório-descritiva, sem coleta de dados primários junto a participantes. Essa escolha se justifica pela necessidade de articular a literatura sobre uso de redes sociais, construção da identidade digital, imagem corporal e insatisfação corporal, para compreender a relação entre exposição a padrões de beleza idealizados e seus efeitos psicológicos.

O levantamento foi realizado em bases de dados científicas indexadas (SciELO, PePSIC, BVS/Biblioteca Virtual em Saúde, Redalyc e Google Acadêmico), além de dados institucionais (IBGE) e relatórios técnicos de organizações de referência na área de saúde mental e mídias digitais (como a Royal Society for Public Health).

As buscas foram realizadas entre maio e outubro de 2026. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados com os operadores booleanos AND e OR utilizando para busca os descritores: “redes sociais”, “imagem corporal”, “transtornos emocionais”, “Psicologia”, “jovens e adultos”. Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2017 e 2026 nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra e relacionados diretamente aos eixos temáticos da pesquisa.

Embora a busca tenha contemplado publicações em inglês, os estudos selecionados para o quadro de síntese restringiram-se a publicações em português por apresentarem maior aderência ao contexto sociocultural analisado.

O material selecionado foi organizado e analisado por meio de análise temática de conteúdo, em eixos correspondentes aos objetivos específicos: (1) formas pelas quais a exposição a conteúdos digitais contribui para a insatisfação corporal; (2) mecanismos psicológicos envolvidos nessa relação, como comparação social e autoestima; e (3) estratégias psicológicas de prevenção e de promoção de uma relação mais saudável com a imagem corporal e com o uso das redes sociais, fundamentadas em ações de psicoeducação, letramento midiático, intervenções cognitivo-comportamentais e abordagens de positividade corporal. Tais estratégias articulam-se diretamente ao problema e à hipótese ao oferecerem recursos teóricos e clínicos capazes de mitigar os efeitos da comparação social, da internalização de padrões estéticos idealizados e da consequente insatisfação corporal decorrente da exposição às mídias digitais.

A busca inicial nas bases de dados identificou 150 registros. Após a remoção de 32 duplicatas, restaram 118 publicações para triagem. Na etapa de leitura de títulos e resumos, foram excluídos 111 registros por não apresentarem aderência direta aos eixos temáticos ou aos critérios de delimitação temporal e populacional, restando 7 estudos elegíveis para leitura na íntegra. Após a análise, 2 estudos foram excluídos por não apresentarem dados ou resultados suficientemente detalhados. Assim, 5 estudos compuseram a análise e foram sistematizados no quadro de resultados, enquanto os demais trabalhos consultados foram incorporados ao referencial teórico e à discussão para fundamentar os conceitos centrais e ampliar a interpretação dos achados

Desses, cinco foram selecionados para o quadro de resultados por apresentarem maior

aderência aos objetivos específicos, maior rigor metodológico, amostras de jovens e adultos e achados diretamente relacionados à exposição a padrões de beleza, à comparação social e à autoestima. O quadro funciona como síntese dos estudos mais representativos.

A hipótese foi examinada por meio do confronto entre sua proposição de que a exposição frequente a padrões estéticos idealizados nas redes sociais favorece processos de comparação social e contribui para maior insatisfação corporal, redução da autoestima e percepção negativa da própria imagem e as evidências reunidas na literatura consultada. A verificação apresentou caráter teórico-conceitual, e não experimental: a hipótese foi considerada sustentada na medida em que os achados da literatura convergirem com essa proposição, sendo eventuais lacunas discutidas como limites da análise bibliográfica.

Para revisão das informações e construções realizadas foram utilizados os métodos de inteligência artificial ChatGPT, versão GPT-6 Luna, e Claude (Claude Free) em outubro de 2026, empregada na organização estrutural dos tópicos do Referencial Teórico e dos Resultados, e utilizada para revisão e aprimoramento da clareza textual no Desenvolvimento e na Conclusão. Todo o conteúdo gerado foi criticamente revisado e validado pelos autores por meio da conferência direta dos artigos originais nas bases científicas, sem alteração do conteúdo proposto, juntamente as análises e conclusões, são de autoria dos pesquisadores tendo validado os materiais gerados.

2.2 Resultados e Discussão

Autor	Título	Tipo de Estudo	Principais influências das redes sociais na imagem corporal	Principais Resultados
Moraes; Santos; Cardoso (2025)	Impacto do uso das redes sociais nos transtornos alimentares: elaboração e validação do vídeo interativo	Estudo metodológico	Insatisfação corporal, manutenção de transtornos alimentares, comparação social, associação entre magreza e felicidade, pressão social, hostilidade e julgamentos.	Ao promover a conscientização, é possível reduzir estigmas e incentivar um ambiente mais saudável e condutas responsáveis no uso das redes, contribuindo para o bem-estar psíquico dos usuários.

Nunes et al. (2024)	A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal	Revisão de literatura	Imposição de padrões de beleza, comparação e idealização, magreza associada à saúde, pressão social, comentários e necessidade de aprovação externa.	As redes sociais têm influência direta com a distorção da imagem corporal, além disso, é possível destacar os distúrbios alimentares como consequência da pressão psicológica, baseada no padrão de beleza estabelecido pela sociedade
Santos; Paraense; Vale (2026)	Redes sociais, comparação social e sofrimento psíquico	Revisão narrativa de literatura	Cultura de performance e validação externa, interações utilizadas como validação corporal, distorção de autopercepção e pressão por corresponder padrões de beleza.	A exposição constante a conteúdos idealizados contribui para sentimentos de insuficiência, insatisfação corporal e dependência de validação. Além de favorecer quadros de ansiedade e depressão, apesar de ampliarem a comunicação, as redes sociais também intensificam vulnerabilidades psíquicas.
Silva et al. (2020)	Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa	Revisão integrativa	Internalização do magro como ideal, comparação de aparência com influenciadores digitais, menor autoestima, aumento da insatisfação corporal, alta frequência de acesso à mídia social em busca de *feedback* social.	As redes sociais influenciaram no tipo corporal que os usuários gostariam de ter traduzido pelo perfil corporal magro, considerado como modelo de beleza.
Vieira; Lima; Benincasa (2026)	Redes sociais, imagem corporal e comportamentos alimentares em	Revisão de literatura	Sofrimento psicológico, atitudes alimentares prejudiciais, preocupação	A avaliação psicológica deve considerar as experiências digitais e as vulnerabilidades

	jovens: uma revisão de literatura		excessiva com aparência e peso, risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em jovens e estabelecimento de padrões prejudiciais à saúde devido a associação de padrões da rede social.	individuais na avaliação dos impactos causados com o acesso as mídias digitais.

De acordo com os resultados dos estudos, as redes sociais se constituem como um fator relevante na compreensão e na percepção das pessoas sobre sua própria imagem corporal, principalmente entre jovens e adultos. Os estudos selecionados apontaram que a influência dos padrões de beleza foi sendo difundidos por meio das plataformas e evidenciaram principalmente questões como a comparação social, determinação de tipos específicos sociais e físicos como adequados e ainda a construção de uma autoimagem específica.

Nunes et al. (2024), apresenta nos achados da pesquisa que padrões estéticos são difundidos em mídias digitais e podem favorecer a identificação das pessoas com a insatisfação dos padrões estéticos, estimulando a busca pelo corpo considerado como ideal. Segundo os autores, a pressão social está relacionada diretamente a maiores desafios nos comportamentos alimentares que são estabelecidos, sendo prejudiciais e repercutindo em questões psicológicas causando sintomas como ansiedade e depressão.

Na discussão de Nunes et al. (2024), essa avaliação não se limita a imagem corporal, mas envolve também questões emocionais, crenças pessoas e experiencias socioculturais, podendo o indivíduo considerar os modelos das mídias sociais como referência na avaliação do próprio corpo e desconsiderando a diversidade de características que são existentes nas pessoas.

Moraes, Santos e Cardoso (2025), já discorrem que por meio de estudo metodológico obtido com grupos focais em pacientes com transtornos alimentares e comportamentos nas redes sociais evidenciou como o reforço dos estereótipos corporais influencia na representação de riscos e dificuldades na recuperação. Com isso, o estudo apresenta a necessidade de contribuição da psicoeducação como meio estratégico para conscientização sobre a relação entre os conteúdos digitais e a saúde mental.

Vieira, Lima e Benincasa (2026), integram a discussão quanto ao uso das plataformas

digitais em relação a percepção corporal relacionados a exposição de padrões estéticos e a necessidade de avaliação constante a própria aparência. O estudo destaca o problema como um fenômeno multidimensional e que influencia as experiências individuais das pessoas pelas referências que estão disponíveis no ambiente digital. Essa interpretação, entretanto, precisa ser avaliada em seu contexto integral, compreendendo que as mídias sociais sozinhas, segundo os autores, apesar de grande influência, não alteraram sozinha todos os padrões sociais.

Na visão de Silva et al. (2020), as mídias sociais criaram padrões de beleza e de estética que influenciam a forma como ons indivíduos, principalmente jovens, enxergam sobre si mesmo, o que diretamente influencia na busca pelo que compreendem como perfeito e torna a sua imagem corporal como algo que está sempre em necessidades de ajustes, gerando baixa autoestima e problemas relacionados a transtornos alimentares, de ansiedade e depressão.

Nesse contexto, a paridade entre os estudos permite identificar que o elemento central nas discussões dos impactos das mídias sociais se trata da insatisfação corporal e a forma como frequentemente os meios digitais buscam privilegiar padrões de belezas editados e que geram problemas de natureza física e mental para as pessoas que buscam se adequado a tais padrões. Assim, quando as seguintes representações são tomadas pelas referências de belezas trazidas pelas redes sociais o surgimento de inadequação social, diferenças entre seu corpo e o observado nas mídias e a estética que precisa ser buscada se torna uma construção de referências que não avaliam a vivência do próprio indivíduo (Santos; Paraense; Vale, 2026).

Os achados também apresentam a interação entre fatores sociais e culturais que promovem a necessidade de uma compreensão mais saudável sobre a diversidade corporal existente e os efeitos das mídias sociais sobre a busca por uma aparência considerada padrão por meio da promoção de conteúdos e a busca por engajamento.

Diante disso, os estudos que foram analisados ainda reforçam a necessidade e relevância da criação de ações psicológicas que possam promover a autoestima, reflexão crítica e identificação sobre os comportamentos associados ao uso inadequado das mídias sociais. Segundo Moraes, Santos e Cardoso (2025), essa intervenção se constitui como uma forma de ampliar a compreensão dos usuários sobre os riscos e potencialidades das redes sociais sobre sua percepção corporal.

Considerando os desafios frente aos costumes e ao grande consumo das mídias sociais no contexto contemporâneo, se faz necessário compreender os desafios, mas buscar caminhos para a prevenção e enfrentamento do problema com discussões para prevalecer a importância de se tratar

o assunto em contexto de saúde pública (Acácio, 2021).

Também, as estratégias psicológicas para prevenção e promoção de cuidados para uma relação saudável com a imagem corporal, passa por diferentes análises no sentido de propor o entendimento de como o tema se apresenta relevante em uma sociedade digitalizada.

Uma das estratégias que podem ser adotadas se trata do chamado "letramento midiático", na qual busca o desenvolvimento da capacidade crítica das pessoas para compreender como as redes sociais são utilizadas, editadas e construídas para propiciar uma interação com padrões de embelezamento irreais (Moura, 2021).

Também abordagens como da Terapia Cognitivo-Comportamental podem ser importantes para a reestruturação de pensamentos e o desenvolvimento de senso crítico quanto às medidas disfuncionais adotadas pelos padrões estabelecidos nas redes sociais em sentido comparativo e de modelo (Santos; Rodrigues, 2023).

A identificação de movimentos como o *body positivity*, traduzido como positividade corporal, traz reflexões importantes sobre os potenciais benefícios da observação das mídias sociais como um espaço colaborativo a todos, com maior diversidade e limitações ao foco excessivo em aparência física, o que contribui para a quebra de padrões e percepções irreais sobre o embelezamento virtual (Seitenfus et al., 2024).

Dentro das análises apresentadas, os estudos convergiram em relação a comparação realizada como mecanismo apresentado de forma recorrente no uso das redes sociais e na insatisfação corporal. Moura (2021) e Santos Rodrigues (2023), observaram que o contato com as imagens que são idealizadas dentro dessas mídias dialogam com a internalização dos padrões estéticos e ao que chama como "corpo ideal" buscado.

As divergências foram apresentadas em relação as condições e efeitos visto que Acácio (2021) e Silva et al. (2020), discorrem sobre a busca por validação. É importante compreender a diferenciação vista entre as plataformas pesquisas com escalas distintas comparativas citadas pelos estudos apresentados, sendo o meio de interação e apresentação da imagem diferente entre as plataformas, sendo este, um limitador de correlação entre elas de maneira mais específica.

Quanto ao recorte populacional, embora o título e o objetivo deste estudo contemplem jovens e adultos, verificou-se como limitação da literatura analisada a escassez de dados comparativos entre diferentes faixas etárias. Enquanto os adultos avaliam principalmente a imagem corporal e física, os jovens também relacionam a imagem ao modo de vida, acessibilidade

de mecanismos para beleza e busca por um ciclo social diferente do que se integram Viera; Silva; Benincasa (2026).

Apesar da associação com o sofrimento psicológico e sintomas depressivos, os resultados não afirmam que as redes sociais por si só causem ansiedade e transtornos, mas podem ser associadas como um fator de risco ou de agravamento, não sendo uma causa isolada. Assim, as estratégias de prevenção apontadas pelos estudos baseiam-se principalmente em desenvolver intervenções que considerem desenvolver a leitura crítica sobre imagens editadas e padrões irreais que tenham sido estabelecidos pelas mídias sociais (Nunes et al., 2024).

Considerando os mecanismos discutidos nas seções anteriores, essas estratégias podem ser compreendidas como formas de intervenção sobre diferentes etapas do processo. O letramento midiático favorece uma leitura mais crítica dos conteúdos e dos padrões de beleza apresentados; a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais; e o fortalecimento da autocompaixão, da autoestima e de uma imagem corporal positiva pode favorecer uma relação menos centrada em padrões estéticos. A articulação dessas estratégias reforça a perspectiva preventiva adotada neste artigo.

Desta forma, os resultados avaliam que as redes sociais contribuem para a insatisfação corporal e a valorização da exposição de padrões estéticos, envolvendo questões emocionais, de autoestima, comportamento e alimentação. No entanto, a compreensão no fenômeno precisa ser atribuída não somente as redes sociais, mas a diversos fatores que em conjunto, podem contribuir para esse quadro sendo a imagem corporal de jovens e adultos fundamental na construção desses padrões observados.

3 CONCLUSÃO

As redes sociais exercem influência relevante na ótica dos indivíduos sobre sua imagem corporal, especialmente em jovens e adultos que estão expostos a padrões estéticos idealizados, contribuindo para a diminuição da autoestima, alterações em seu estado emocional e associados a comportamentos alimentares prejudiciais.

Nesse sentido, é possível compreender que a construção da imagem corporal é influenciada não somente pelas características individuais de cada pessoa, mas também pelas referências que são observadas nas redes sociais e estão presentes no cotidiano de acesso e padrões de beleza estabelecidos no ambiente digital.

O estudo atingiu seu objetivo ao analisar a relação entre a exposição aos padrões de beleza nas redes sociais e a insatisfação corporal de jovens e adultos. Com base nos achados reunidos, a hipótese inicial, de que a exposição frequente a padrões estéticos idealizados favorece a comparação social e contribui para maior insatisfação corporal, redução da autoestima e percepção negativa da própria imagem , foi sustentada.

Em relação ao questionamento levantado pelo problema de pesquisa concluiu-se que a exposição aos padrões de beleza que são estabelecidos nas redes sociais, sobretudo para jovens e adultos, contribuem para a internalização de estereótipos e favorecem a avaliação negativa sobre o próprio corpo realizada pelos indivíduos, sendo uma contribuição que reforça a importância do desenvolvimento de letramento sobre imagem corporal e os efeitos das mídias sociais.

De acordo com a literatura analisada, ficou apresentado que a insatisfação corporal e a utilização das redes sociais são mecanismos que se sustentam de forma interligada. O principal deles que pode ser apresentado diz respeito a comparação social, somada a internalização dos padrões estéticos e a discrepância percebida entre o que é visto como corpo ideal e o que é apresentado como saudável e adequado a realidade das pessoas.

Em relação as repercussões foram identificadas uma redução da autoestima, ansiedade, sintomas depressivos e sofrimento psicológico, sendo esses efeitos que variam conforme fatores individuais de cada pessoa e o tipo de conteúdo que é consumido dentro das redes sociais, reforçando assim o caráter de correlação entre as mídias digitais e a realidade.

O estudo apresenta como limitação a ausência de dados em grandes escalas sobre os efeitos comparativos de jovens que cresceram dentro da esfera de contato com as redes sociais e os impactos causados na fase adulta reduzindo ainda os dados comparativos relacionados com gênero e condições sociais para correlações.

Assim, para pesquisas futuras sugere-se que sejam adotadas delimitações capazes de realizar o acompanhamento do uso das redes sociais ao longo do tempo incluindo investigar como as plataformas de redes sociais vem trabalhando com medidas educacionais e práticas para controle dos impactos gerados psicologicamente aos usuários.

Desse modo, é relevante apresentar para próximas pesquisas sobre o tema, a busca pelos impactos das redes sociais na percepção de imagem corporal contemplando diferentes faixas etárias e contextos socioculturais para compreender as especificidades dessa influência e os resultados que são gerados com essa percepção.

REFERÊNCIAS

ACÁCIO, Miguel Luis Fernandes. **Relação entre o uso problemático da internet, sintomas psicopatológicos e autoestima em jovens adultos**. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora, Évora, 2021. Disponível em: http://www.rdpc.uevora.pt/handle/10174/29293. Acesso em: 1 set. 2026.

ALEGRE, Mônica Beatriz Soares; GARAVELO, Leonardo Martins Costa. **Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental**: ansiedade, autoestima e comparação social. Canoas: Universidade La Salle, 2024. Disponível em: https://www.observatoriodesaudemental.com.br/documents/impactos%20do%20uso%20excessivo.pdf. Acesso em: 1 set. 2026.

FAGUNDES, Luiza Seabra; MAROT, Tiago Azevedo; NATIVIDADE, Jean Carlos. Uso do Instagram, comparação social e personalidade como preditores da autoestima. **Psico-USF, Bragança Paulista**. v. 25, n. 4, p. 711-724, 2020. DOI: 10.1590/1413/82712020250410. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413/82712020250410. Acesso em: 1 set. 2026.

IBGE – Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios**. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/90-dos-lares-brasileiros-ja -tem-acesso-a-internet-no-brasil-aponta-pesquisa. Acesso em: 15 out. 2026.

MORAES, Raquel Borges de; SANTOS, Manoel Antônio dos; CARDOSO, Érika Arantes de Oliveira. Impacto do uso das redes sociais nos transtornos alimentares: elaboração e validação de vídeo interativo. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 33, 2025. Disponível em: https://revistas.metodista.br/index.php/mudancas/article/view/1613.
Acesso em: 20 out. 2026.

MOURA, Débora Ferreira et al. Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: uma revisão sistemática. **Psicología, Conocimiento y Sociedad, Montevideo**. v. 11, n. 3, p. 99-114, 2021. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/4758/475869211008/475869211008.pdf . Acesso em: 1 set. 2026.

NUNES, Lauana Edily Alves; LACERDA, Heloísa Cavalcante; ABREU, Hilana Maria Braga Fernandes; TEMOTEO, Lúcia Maria. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, v. 11, p. 2-18, 2024. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_32/Trabalho_01_2024.pdf.
Acesso em: 15 out. 2026.

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH (RSPH). **#StatusOfMind: the effects of social media on mental health. London: Royal Society for Public Health, 2017**. Disponível em: https://www.rsph.org.uk/our-work/publications/statusofmind/ . Acesso em: 1 set. 2026.

SANTOS, Ana Carla Moreira dos; GOBBO, Ana Flora Fogaça; FIGUEIREDO DO COUTO, Vania Aparecida da Silva; BUCHADT, Arlete Tavares; CAOVILLA, Celiane Aparecida.

Psicologia digital e redes sociais: implicações para o comportamento humano no contexto virtual. **Nativa – Revista de Ciências Sociais do Norte de Mato Grosso.** v. 2, n. 1, 2025. Disponível em: https://revistanativa.com.br/index.php/nativa/article/view/583. Acesso em: 1 set. 2026.

SANTOS, Lana Raissa Barbosa dos; PARAENSE, Juliana Ribeiro; VALE, Kamilly Souza do. Redes sociais, comparação social e sofrimento psíquico: uma análise das implicações psicológicas no contexto contemporâneo. **Práxis em Saúde**, v. 4, n. 2, p. 1-6, 2026. DOI: 10.56579/1hn6a843. Disponível em: https://revistas.ceeinter.com.br/praxisemsaude/pt_BR/article/view/4115. Acesso em: 19 out. 2026.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. [S. l.], v. 9, n. 3, p. 851-862, 2023. https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724. Acesso em: 1 set. 2026.

SAUR, A. M.; PASIAN, S. R. **Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais**. Avaliação Psicológica, Porto Alegre, v. 7, n. 2, p. 207-208, 2008.

SCHILDER P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. São Paulo: Martins Fontes; 1999.

SEITENFUS, Karen Angélica; CAMARGO, Brigido Vizeu; JUSTO, Ana Maria; ZOMKOWSKI, Izabela. Corpo como apresentação de si: o papel do Instagram para jovens adultos. **Psicologia Revista**. São Paulo, v. 33, n. 2, p. 372-398, 2024. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/62148. Acesso em: 1 set. 2026.

SILVA, M. O efeito das redes sociais na autoimagem e autoestima de adolescentes: uma revisão sistemática. **Psicologia em Debate.** v. 17, n. 1, p. 44-60, 2022. Disponível em: https://fatecjahu.edu.br/ferramentas/ojs/index.php/revista/article/view/322. Acesso em: 5 set.2026.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: revisão integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília**, v. 36, e36510, 2020. DOI: 10.1590/0102.3772e36510.

SOUZA, Mônica Fernandes de; VANTINI, Davi; LAMY, Ingrid Bertollini. Influenciadores digitais, comparação social e sofrimento psíquico em jovens adultos: uma leitura psicanalítica. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. v. 9, n. 21, 2026. Disponível em: https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/3647. Acesso em: 15 set. 2026.

VASCONCELOS, Helena Serafim de. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de Psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. Salvador, v. 6, n. 3, p. 195-206, 2017. Disponível em: https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/download/1565/932/7656. Acesso em:

1 set. 2026.

VIEIRA, Fernanda Czarneski; LIMA, Maria Eduarda Silva; BENINCASA, Miria. Redes sociais, imagem corporal e comportamentos alimentares em jovens: uma revisão de literatura. **Revista DCS,** v. 23, n. 97, e7339, 2026. DOI: https://doi.org/10.54899/dcs.v23i97.7339. Disponível em: https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/7339. Acesso em: 20 out. 2026.